

Üniversite Öğrencilerinin Duygularını İfade Edebilmelerinin Aleksitimi ve Psikolojik İhtiyaçlarına Göre İncelenmesi¹

*

S.Barbaros Yalçın * - Erdal Hamarta **

Öz

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin duygularını ifade etmeleri ile aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenlere göre incelemektedir. Bu araştırmanın evrenini Selçuk Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan 1. ve 4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini 461'i kız 313'ü erkek olmak üzere toplam 774 öğrenciden oluşmaktadır. Verilerin analizinde t testi, tek yönlü varyans analizi, tukey testi, regresyon analizi ve pearson momentler çarpım korelasyonu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin duyguları ifade yakınlık alt ölçek puanlarının psikolojik ihtiyaçlardan başarı, ilişki, özerklik, başatlık alt boyut puanları arasında pozitif yönlü ilişkili, üniversite öğrencilerinin duyguları ifade olumlu alt ölçek puanları ile psikolojik ihtiyaçlardan, ilişki, özerklik, başatlık ile de pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca üniversite öğrencilerinin duyguları ifade olumsuz duygu alt ölçek puanlarının psikolojik ihtiyaçlardan başarı, ilişki, özerklik, başatlık ile de pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Yakınlık duygusu psikolojik ihtiyaçlardan başarı ihtiyacı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip görünürken, aleksitimi de duyguları tanıma güçlüğü ile negatif yönde ilişkili görünmektedir.

Anahtar Kelimeler: Duyguları İfade, Aleksitimi, Psikolojik İhtiyaç

¹ Bu çalışma Selçuk Üniversitesi. Eğitim Bilimleri ABD Psikolojik Danışman ve Rehberlik Bilim dalında Yrd. Doç.Dr. Erdal HAMARTA danışmanlığında S.Barbaros YALÇIN'ın 2010 da tamamlanan doktora tezinden üretilmiştir.

* Yrd. Doç. Dr. Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık AD., Meram, KONYA,
E-Posta: barbarosyl@hotmail.com

** Doç. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık AD., Meram, KONYA,

Analysing the ability of university students in expressing their emotions in terms of alexithymia and psychological necessities

*

Abstract

This study searches the relation between university students' expressing their emotions and alexithymia and psychological needs according to different variables. Students who have been training at the 1st and the 4 th classes of different faculties of Selcuk University constituted the universe of the research. The sample of the research was composed with 774 student which of whom were 461 girls and 313 boys. t Test, Single track variance analysis, Tukey test, Regression analysis and Pearson Moments Multiplication Correlation were used in analysing the datas. As the result of the research, it was found out that; there was a positive oriented relation between students' lower scale points of "affinity" of expressing emotions and psychological needs such as success, intercourse, autonomy and dominance lower scale points. It was also found out that; there was a positive oriented relation between students' lower scale points of "affermativeness" of expressing emotions and psychological needs such as success, intercourse, autonomy and dominance. Moreover, it was found out that; there was a positive oriented relation between university students' expressing emotions negative emotions lower scale points and psychological needs such as success, intercourse, autonomy, dominance. While feeling of affinity seemed to have a meaningfull positive relation with the need of success which is a psychological need, alexithymia also seemed to have a negative relation with difficulty in determining the emotions.

Keywords: *Expressing Emotions, Alexithymia, psychologig needs*

Giriş

Günlük yaşamda bireyler, diğer insanlarla sosyal iletişim ve etkileşim kurmak ve belirli bir düzeyde de olsa birbirlerini anlamak durumundadırlar. İnsanın biyolojik, psikolojik ve toplumsal yönlerinin olduğu göz önünde bulundurulduğunda, kişilerarası ilişkilerde duygu, düşünce ve davranışlar önem kazanmaktadır.

İnsanlar arasındaki sosyal etkileşimin bir parçasını oluşturan duygu, bireyin kendisinin ve diğer insanların duygusal tepkilerini yorumlamasını, geçmiş olaylara ilişkin tepkilerini yordamasını, duygusal ifadelerini kontrol etmesini, ayrıca geçmiş olaylara ilişkin duygularını konuşmasını ve paylaşmasını içermektedir (Shaver, Schwartz, Kirson ve O'Connor 1987).

Duygu sözcüğü Latince hareket anlamına gelen "emote" kelimesinden türemiştir. Duyguların harekete dönüşmesi en açık şekilde hayvanlarda ve çocuklarda görülür. Duygu repertuarındaki her bir duygunun özgün bir rolü ve etkisi vardır. Kuvvetli duygular bedenimizde belirgin değişiklikleri (fizyolojik belirtiler) beraberinde getirir. Örneğin öfke hissedilen bir insanın ellerindeki damarlara kanın nasıl hücum ettiği belli olur. Korkuda ise kalp atışları hızlanır. Aslında tüm duygular harekete geçmemizi sağlayan temel öğelerdir (Goleman, 1996).

Sahip olduğumuz hiçbir duygu tesadüfen ortaya çıkmamıştır. Duygular da organlar gibi belirli işlevlere sahip oldukları için evrim süreci boyunca varlıklarını sürdürmüşler ve günümüze ulaşmışlardır. Duygularımızın genel işlevi doğaya ve topluma uyum sağlamaktır. Uyum sağlayarak hayatta kalma ihtimalimizi arttırırız. Örneğin tehlike anında korkarız ve kaçarız, böylece hayatta kalma ihtimalimiz artar (Dökmen, 2000).

Birey, ödüllendirici, cezalandırıcı ya da onu harekete geçmeye güdüleyen bir uyarıcı ile karşılaştığı zaman pozitif veya negatif duygular ifade etmekte ve yaşamaktadır. Bu onun, mutluluk, gurur, üzüntü veya korku yaşamasına yol açmaktadır(Carlson ve Buskit, 1997). Dolayısıyla, bireylerin uyumunu sağlamada duyguların önemli bir fonksiyonu olduğu belirtilebilir. Nitekim; Brody(1985), duyguların ihtiyaçlar, iç tepiler, dürtüler, bedensel özellikler, sosyo-kültürel özellikler ve destekler arasında bir

uzlaşma veya bir uyarılma süreci olduğunu belirtmektedir(Akt.,Ceyhan, 1999).

Herhangi bir duygusal tepkinin önemli bir yönünü, yaşanan duygunun yoğunluğu oluşturmaktadır. Duygu yoğunluğu, bireylerin yaşadığı duyguların kuvvetine ilişkin değişmeyen bireysel farklılıkları belirtmektedir (Diener, Larsen, Leving ve Emmons, 1985). Bu bireysel farklılık boyutu, duygularını hafifçe ve küçük dalgalanmalarla yaşayan kişileri bir kutuba, duygularını oldukça kuvvetli yaşayan ve duygusal olarak tepkisel ve değişken olan kişileri diğer kutuba yerleştirmektedir. Böylece duygu yoğunluğu yüksek bireylerin, duygusal uyarıma daha kuvvetli duygusal tepkiler göstermesi beklenmektedir (Larsen ve Diener, 1987). Dolayısıyla öncelikle duyguların tanımlanması, daha sonra ifade edilmesi ve bu gerçekleştirilirken de yoğunluğun yaşanması önem kazanmaktadır.

Duyguların yeterince ifade edilememesi ve duygusal yoğunluğun da düşük olması halinde karşılaşılan durumlardan biri de aleksitimidir. Aleksitimi Yunanca köklerden türetilmiş olup (A:yok, lexis: söz, thymos: duygu), Türkçe’de “ duygular için söz yokluğu, duygusal sağırlık, duygusal ahrazlık” gib ifadelere karşılık gelmektedir(Dereboy, 1990).

Aleksitimi, bireylerin duygularını yaşama ve anlatıma dökme biçimlerini etkileyen duygulanım bozukluğu olarak açıklanmıştır. İlk kez Sifneos (1977) tarafından kullanılan aleksitimi kavramı temelde üç kişilik özelliğini kapsamaktadır. Bunlar (Taylor, 1984);

1. Duyguları tanıma ve tanımlama güçlüğü: Aleksitimik bireylerde en göze çarpan özellik, duyguları tanıma ve tanımlamadaki zorluklardır. Bir duyguyu diğerinden ayırt etmeleri zordur. Aleksitimikler duyguları sorulduğunda kendilerini karmaşık hissederler. Duygularını kabaca “ rahatlama “ veya “rahatsız olma” kimi zamanda daha bedensel terimlerle, “gevşeme” ya da “gergin olma” biçiminde tanımlayabilirler (Taylor ve ark. 1988).
2. Hayal (fantasy) kurmada kısırlık: Aleksitimik kişilerin hayal gücü oldukça zayıftır. Pek hayal kurmazlar ve hayal kurmayı da zaman kaybı olarak görürler. Nadiren kurdukları hayaller ise, gerçeğin sınırlarını çok aşmayan, derinlerdeki tutku ve özlemlerin silik bir biçimde yaşandığı kuru ve renksiz fantezilerdir(Taylor ve ark. 1988).
3. İşevuruk düşünme (operational tinkering): Aleksitimik kişiler, yararcı ve mekanik bir tarzda düşünme eğilimindedirler. Sorunlara kestirme

yoldan, somut çözümler düşünürler. Sorunları derinlemesine irdelemek, nedenlerine inme alışkanlıkları yoktur. Bu tutumları yakın ilişkilerinde çıkan sorunları ele alışlarında daha da belirgindir (Taylor ve ark. 1988).

Aleksitimik kişilerde bu temel özelliklerin yanında sıkça rastlanan ikinci derecede önemli özellikler de bulunmaktadır. Aleksitimik kişiler oldukça seyrek rüya görürler. Rüvaları az içerikli ve günlük yaşamdan kalmadır. Başka bir deyişle, rüvaları genellikle birkaç basit cümle ile sınırlı, iç dünya ve bilinç dışından çok, somut ve günlük olaylarla ilgili rüvalardır (Lesser 1981).

Duygular yaşamla birlikte başlar, yaşam boyu gelişir, zenginleşir. İnsanların duygusal tepkileri birbirinden farklı olup her insanın kendine özgü duygulanım özellikleri vardır. Bu durum kişilik yapısına göre değişebilir. Bu değişimler doğaldır ve yaşam için gereklidir. Olaylar karşısında hiçbir duygusal tepki göstermeyen ya da basmakalıp tepkiler geliştiren insanların ruhsal durumlarında bozukluk olduğu düşünülebilir (Köknel, 1997).

Diğer yandan öfkelenmek, sıkılmak, korkmak gibi duygusal yaşantılar çoğu kez hatalı olarak yorumlanmakla birlikte ruhsal bozukluğun bir belirtisi değildir (Köknel, 1997). Normal olumsuz duygular, aynen olumlu duygular gibi hayatın zenginliklerinin bir parçasıdır. Aynen fiziksel bir acı ya da ağrıda olduğu gibi, bizi dikkat edilmesi gereken potansiyel bir sorun olduğu konusunda uyarırlar (Beck, 2001). Şiddetli duyguların uzun süre denetim altına alınması, bunların bir süre sonra çarpıtılmış ve sapmış biçimde yeniden ortaya çıkmasına neden olabilir. Öte yandan duyguların toplumsal uyum içinde ortaya çıkması ve paylaşılması kişi ve toplum sağlığı açısından önemlidir (Köknel, 1997).

İnsanın bir bütün olarak gelişmesi, duygusal dünyasının da anlaşılmasını ve geliştirilmesini gerekli kılar. Bir kimsede davranış değişikliği olabilmesi için kişinin önce o davranışının gerisindeki duyguyu fark etmesi gerekir. Eğer kişi tam olarak fonksiyonda bulunacaksa önce kendini bütün yönleriyle algılamalıdır. Bugün davranışların gerisinde bilinçli ya da bilinçdışı duyguların varlığı kabul edilmekte, bunların bastırılmadan, tam olarak yaşanmasının psikolojik sağlık için gerekli olduğuna inanılmaktadır (Kuzgun, 1992). Duyguların daha çok farkında olmak, davranışsal tepkileri değiştirmek ve kontrol duygusunu arttırmak için önemli bir fırsat

oluşturur. Kendinin ve diğerlerinin duygularının farkında olma, sosyal ve kişisel iyi oluşun önemli bir parçasıdır. Duygusal farkındalıkta ve duyguları ifade etmede herhangi bir problemin, kişiler arası ilişkiler ve sosyal fonksiyonlar üzerinde olumsuz etkileri vardır (Robinson ve ark. 2003).

Duyguları fark etmek ve ifade etmek, iletişimin önemli bir parçasıdır. Kişinin duygularıyla ilgili konuşması, bu duyguları anlaması ve kontrol etmesi için en kısa yoldur (Ergin, 2000). Kendi olumlu ve olumsuz duygularını açığa çıkaramayan insanlar, birçok ruhsal ve organik sorunların tehdidi altındadırlar (Yavuzer, 2000). Duygularımızı fark etmek ve en azından kendimize ifade etmek yararlıdır. Çünkü fark etmediğimiz duygularımız ve isteklerimiz bizi yönetir. Fark ettiğimiz duygularımızı ve isteklerimizi ise biz yönetiriz. Sosyal bir varlık olarak insanın duygularına iki yönden ihtiyacı vardır; birincisi günlük yaşamını sürdürebilmek için motivasyon kaynağı olarak, ikincisi de varoluş düzeyini yükseltmek için (Dökmen, 2000).

Yüksek duygusal farkındalık düzeyi, kişinin çevresini ve çevresinin iyi oluşuyla ilişkisini anlamasını (Greenberg, 2002) ve sıkıntıyla daha iyi baş etmesini sağlamaktadır. Duygusal farkındalığı düşük olan kişilerle karşılaştırıldığında, farkındalığı yüksek olanların daha sık pozitif duygu yaşadıkları, kendine saygılarının daha yüksek olduğu, daha dışadönük oldukları, sosyal olarak daha az kaygılı oldukları ve daha çok yaşam doyumu belirttikleri görülmektedir (Swinkels ve Giuliano, 1995).

Diğer yandan duyguların ihtiyaç ve güdülerle de sıkı bir ilişkisi vardır. Temel ihtiyaçların karşılanıp karşılanamaması çeşitli duyguların doğmasına yol açar. Sevgi, nefret, korku, ümit, sevinç, keder, neşe, kuşku ve sıkıntı günlük konuşmalarda sık kullanılan sözcüklerdir. Bu türlü yaşantılar duygusal yaşam deneyimi altında toplanır (Ergin, 2000).

Duygular uzun süre denetim altına alınması, bunların bir süre sonra çarpıtılmış biçimde yeniden ortaya çıkmasına neden olabilir. Öte yandan duyguların toplumsal uyum içinde ortaya çıkması kişi ve toplum için en sağlıklı yoldur (Köknel, 1997: 67-75). İnançlar zevkler, değerler ve düşünceler kişiden kişiye değişse de, duygular bütün insanlarda aynıdır. Duygularımızın ifade edilmiş biçiminde kişilerarası farklar olabilir. Duyguların ifadesi, karşı tarafın durumu daha iyi anlayabilmesine, kendisini karşısındakinin yerine koyabilmesine ve davranışını onun için değiştirmek istemesine yol açar (Beck, 2001). Duygular sözel olarak ifade edilsin ya da

edilmesin, kişinin bulunduğu ortama gösterdiği tepki biçimini etkiler. Ortaya çıkan bu tepkiler de kişinin çevreye olan uyumunu etkiler (Eisenberg ve Delaney, 1993; Rottenberg ve Vaughan, 2008: 125).

Maslow (1954) bireylerin ihtiyaçlarının hiyerarşik olduğunu ve bazı ihtiyaçların diğerlerinden daha ağır basabileceğini belirterek, psikolojik ihtiyaçları fizyolojik, güvenlik, sevmeye ve ait olma, saygı ve kendi gerçekleştirme olarak sınıflandırmıştır. Maslow insan ihtiyaçları teorisini Murray'ın çalışmaları üzerine temellendirmiştir (Litwack, 2007).

Heckert ve arkadaşları (2000) psikolojik ihtiyaçlar olarak bilinen başarı, ilişki, özerklik ve başatlık ihtiyaçlarını sosyal ihtiyaçlar olarak değerlendirmişlerdir. Başarı ihtiyacını, bireyin önceki performansını daha ileri taşımak için üstün olma ve teşebbüste bulunma arzusu olarak tanımlamışlardır. İlişki ihtiyacını, sosyal olarak etkileşimde bulunma arzusu ve diğerleri tarafından kabul edilme olarak tanımlamışlardır. Özerklik ihtiyacını, diğerlerinden ziyade kendisi için bir şeyler yapmayı arzu etme olarak tanımlamışlardır. Başatlık ihtiyacını ise bazen güçlü olma ve diğerleri üzerinde etkin olma arzusu olarak tanımlamışlardır (Bozgeyikli, 2010; Kesici, 2007a).

İnsanlar fiziksel ihtiyaçlarını karşıladıkça, giderek artan bir şekilde yaşam kaliteleriyle daha çok ilgilenmektedirler. Bu ilgileri ihtiyaçların oluşumuna ve karşılanmasına yönelik beklentileri artırmaktadır. Temel ihtiyaçların karşılanmaması çeşitli duyguların oluşmasına neden olmakta, bu da duyguların ifade edilmesi ihtiyacını artırmaktadır. Ancak birçok durumda bu kişi kendisini doğru ifade edememekte, bu da ayrı bir psikolojik sorun oluşturmaktadır. Bu nedenle bireye yardımcı olabilmek için onun duygu durumunu bilmek kadar psikolojik ihtiyaçlarını ve bu ihtiyaçlarının ne ölçüde farkında olduğunu anlamak gerekmektedir (Kesici, 2002).

Bireylerin duygu durumlarına göre çeşitli psikolojik ihtiyaçlarının farkında olması yaşamlarında mutlu ve başarılı olabilmeleri için çok önemlidir (Kesici, 2002). Geleceğe hazırlanma yolunda önemli bir dönüm noktasından geçerek üniversite hayatına başlayan bireylerin büyük çoğunluğu ilk defa ailelerinin yanından uzaklaşarak kendi ayaklarının üzerinde durmaya çabalamaktadırlar (Bozgeyikli, 2010; Kesici, 2007b). Bu onlar için zor bir sürecin başlangıcıdır, ancak bir de ailelerinin yanında eğitimlerine devam etmek durumunda olanlar vardır ki onlar da bu durumu farklı bo-

yutta yaşamaktadır. Hangi şartlarda yaşanırsa yaşansın, bu dönüm noktasında, hayata farklı bir boyutta devam edecek bireylerin kendi duygularının ve psikolojik ihtiyaçlarının farkında olmaları, onların bu yolda daha sağlıklı ilerlemelerini sağlamaya katkıda bulunacaktır. Buna ilave olarak farkında oldukları için de, buldukları durumu ifade etmeleri ayrıca önemlidir. Birçok insan kendisini ya doğru ifade edemediği için veya eksik tanımlamalarda bulunduğu için ya da yanlış ifade ettiği için anlaşıl-mamaktadır. Bu durum da onları mutsuz etmektedir. İşte bu nedenlerin daha iyi anlaşılabilmesi için *üniversite öğrencilerinin duygularını ifade etmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi* bu çalışmanın problemini oluşturmaktadır.

Yöntem

Evren ve Örneklem

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin duygularını ifade etme, aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla ilişkisel tarama modelinde yapılmıştır. Araştırmada bağımlı değişkenler duyguları ifade etme düzeyleri, bağımsız değişkenler, aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlar, ara değişkenler ise cinsiyet, sınıf, anne- baba eğitim durumu, yaşanılan yerleşim yeri ve aile içerisinde kendini ifade edebilme değişkenleridir.

Bu araştırmanın evrenini Selçuk Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma evreni, Eğitim Fakültesi, Mesleki Eğitim Fakültesi, Diş Hekimliği Fakültesi, Tıp Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, İktisadi İdari Bilimler Fakültesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Konservatuar ve Teknik Eğitim Fakültesi'dir. Araştırma örneklemini bu fakültelerin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan I ve IV. sınıf öğrencilerden tesadüfî küme örnekleme yöntemi ile seçilmiştir.

Araştırma örneklemini 461'i kız 313'ü erkek olmak üzere toplam 774 öğrenciden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrencilerin duyguları ifade edebilmelerini belirlemek amacıyla İfade ölçeği, aleksitiminin belirlenmesinde Toronto Aleksitimi Ölçeği(TAS-20), psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesinde ise Yeni Psikolojik İhtiyaçlar ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan bu veri toplama araçlarına ilişkin tanıtıcı bilgiler aşağıda verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Öğrencilerin özlük nitelikleri ile ilgili bilgileri elde etmek için kullanılmıştır. Araştırmanın diğer değişkenleri olan cinsiyet, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, ailenin yaşamını geçirdiği yer ve öğrencinin aile içinde kendini ifade edebilmesi ile ilgili veriler ölçeklerden ayrı sorularla toplanmıştır

Duyguları İfade Ölçeği (DİÖ): Duyguları İfade Ölçeği King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Kuzucu (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Genel duygu ifadelerini ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçek, üniversite öğrencilerinin gerek kişiler arası ilişkilerde gerekse kişilerarası ilişkilerden bağımsız olarak duygularını ne derece ifade ettiklerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 7'li likert tipinde hazırlanmış 16 maddeden oluşan veri toplama aracı, "Olumlu Duygu İfadesi", "Yakınlık İfadesi" ve "Olumsuz Duygu İfadesi" olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı ile ölçülen iç tutarlık katsayısı .78 olup alınan yüksek puanlar duyguları ifade etme eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir (Kuzucu,2011).Ölçek hem kişiler arası ilişkilerde hem de kişiler arası ilişkilerden bağımsız olarak duygusal ifadeler hakkında bilgi vermektedir.

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS 20): Kişinin kendi duygu ve heyecanlarını tanımaması olarak tanımlanan aleksitimiye değerlendiren ölçektir. 20 maddeden oluşun, 1-5 arası puanlanan, Likert tipi bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçek üç alt ölçekten oluşmaktadır bunlar; duygularını tanımada zorluğu, duyguları ifade etme zorluğu ve dışa dönük düşünce alt ölçekleri dir. Bireyden her madde için "Hiçbir zaman", "Nadiren", "Bazen", "Sık sık" ve "Her zaman" seçeneklerinden en uygununu iflaetmesi istenir. Yüksek puanlar yüksek aleksitimik seviyeyi gösterir. Ölçeğin tamamından 61 ve üzerinde puan alan kisiler, aleksitimik olarak kabul edilmektedir (Taskın ve ark., 2007). Yüksek puanlar yüksek aleksitimik

seviyeyi gösterir. Bagby ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Türkiye’de geçerlik ve güvenilirliği Sayar, Güleç ve arkadaşları (Sayar, Güleç ve Ark., 2001) tarafından yapılmıştır.

Yeni Psikolojik İhtiyaçları Değerlendirme Ölçeği (YPİDÖ): Yeni Psikolojik İhtiyaçları değerlendirme ölçeği Heckert ve arkadaşları 2000) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlama çalışması Kesici (2008a) tarafından yapılmıştır. YİDÖ’ nün iç tutarlılık katsayısını belirlemek amacıyla, Cronbach Alpha tekniği uygulanmıştır. YİDÖ’ nün alt boyutlarından başarı .81, ilişki, .77, özerklik .60 ve başatlık alt boyutu ise .77 bulunmuştur (Heckert ve diğ., 2000). Ölçeğin test tekrar test güvenirliliğine bakılmış olup başarı($r = .87, p < .01$), ilişki($r = .47, p < .01$), özerklik($r = .66, p < .001$) ve başatlık ($r = .67, p < .01$) boyutlarında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ölçek dört alt boyuttan oluşmaktadır. Başarı alt boyutu 5, ilişki alt boyutu 5, özerklik alt boyutu 5 ve başatlık alt boyutu ise 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin puanlama, her bir madde için bir ile beş arasında değişmektedir. YPİDÖ’ başarı boyutunda bir bireyin elde edebileceği toplam puan, en yüksek 25, en düşük 5’dir. YPİDÖ’ nün ilişki alt boyutunda bir bireyin elde edebileceği toplam puan, en yüksek 25, en düşük 5’dir. YPİDÖ’ nün özerklik alt boyutunda bir bireyin elde edebileceği toplam puan en yüksek 25, en düşük 1’dir. YPİDÖ’ nün başatlık alt boyutunda bir bireyin elde edebileceği toplam puan, en yüksek 25, en düşük 5’dir (Kesici, 2008a).

Yeni psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin ölçeğin içsel tutarlılık katsayısı. 80 bulunmuştur. YİDÖ’ nin ölçüt-bağıntılı geçerliği için “Kişisel Tercih Anketi” kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara dayanarak 20 maddelik orijinal ölçeğin Türkçe formunun dil eşdeğerliliğine sahip, güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu söylenebilir (Kesici, 2008a).

Verilerin Toplanması

Verileri toplamak amacıyla daha önce tesadüfî olarak belirlenen örneklem grubundaki I. ve IV. sınıflara ölçeklerin uygulanacağı saatler belirlenmiştir. Kararlaştırılan saatlerde “Duyguları İfade Ölçeği”, “Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS-20)” ve “Yeni Psikolojik İhtiyaç Değerlendirme Ölçeği”

birlikte uygulanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenlerinden olan öğrencilerin özlük nitelikleriyle ilgili bilgileri elde etmek için ayrıca bir bilgi formu kullanılmıştır. Uygulamadan önce ölçeklerle ilgili yönergeler okunmuş ve uygulamayla ilgili bir bilgi verilmiştir. Uygulama yaklaşık 20-25 dakika sürmüştür. Uygulamada herhangi bir sorunla karşılaşılmamıştır.

Verilerin Analizi

İlk aşamada ölçekler ayrı ayrı değerlendirilmiş, ölçekleri eksik ya da yanlış dolduran 126 öğrenci örneklemden çıkarılmıştır. Bu araştırmanın bağımsız değişkenleri; “cinsiyet, öğrenim görülen sınıf, anne- baba eğitim durumu, aile içerisinde kendisini ifade edebilme durumu, aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlardan oluşmaktadır. Bağımlı değişken ise duyguları ifade edebilmedir. Verilerin istatistiksel analizi bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki etkilerini ortaya koyacak bir desen içinde ele alınmıştır. Her üç ölçekten elde edilen puan dağılımları bilgisayara cinsiyet, öğrenim görülen sınıf, anne - baba eğitim durumu, aile içerisinde kendisini ifade edebilme durumu, değişkenlerine göre kodlanarak girilmiştir. Kodlama işleminden sonra verilerin analizi için SPSS 16.0 paket programı kullanılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde araştırmanın problemine ve probleme bağlı alt problemlere ilişkin elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bulgular alt problemlerin sırasına uygun olarak ele alınmıştır. Öncelikle üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilme, aleksitimi, psikolojik ihtiyaçlar ve demografik özelliklerine göre (sınıf, cinsiyet, anne – baba öğrenim durumu, aile içerisinde kendini ifade edebilme durumu ve yaşamını geçirdiği yerleşim birimi) farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir.

1. Cinsiyet Değişkenine Göre Duyguları İfade Edebilmeye İlişkin Bulgular

Tablo 1: Cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme ölçeği alt boyutları puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları

Duyguları İfade Edebilme	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t
Yakınlık	Kız	461	27.95	5.45	2.535*
	Erkek	312	26.97	5.15	
Olumlu Duygu	Kız	461	23.23	4.49	3.63*
	Erkek	313	21.97	4.88	
Olumsuz Duygu	Kız	461	20.76	4.11	1.441*
	Erkek	313	20.33	3.94	

* $p < .05$

Tablo 1’de, kız öğrencilerin yakınlık puan ortalamaları 27.95; erkek öğrencilerin puan ortalamaları 26.97 olarak bulunmuştur. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan t testi sonucunda aralarındaki fark .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu sonuca göre, kız öğrencilerin duygularını ifade yakınlık alt boyutu puan ortalamaları erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksektir ($t = 2.535, p < .05$).

Tablo 1’de, kız ve erkek öğrencilerin duyguları ifade etme ölçeğinin olumlu duygu alt puanları incelendiğinde, kız öğrencilerin yakınlık puan ortalamaları 23.24; erkek öğrencilerin puan ortalamaları 21.97 olarak bulunmuştur. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan t testi sonucunda aralarındaki fark 0.05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu sonuca göre, kız öğrencilerin duygularını ifade olumlu duygu alt boyutu puan ortalamaları erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur ($t = 3.63, p < .05$).

Tablo 1’de, kız ve erkek öğrencilerin duyguları ifade etme ölçeğinin olumsuz duygu alt puanları incelendiğinde, kız öğrencilerin yakınlık puan ortalamaları 20.76; erkek öğrencilerin puan ortalamaları 20.33 olarak bulunmuştur. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan t testi sonucunda aralarındaki fark 0.05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu sonuca göre, kız öğrencilerin duygularını ifade olumsuz duygu alt boyutu puan ortalamaları erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur ($t = 1.441, p < .05$).

2. Sınıf Değişkenine Göre Duyguları İfade Edebilmeye İlişkin Bulgular

Tablo 2: Sınıf değişkenine göre üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme ölçeği alt boyutları puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları

Duyguları İfade Edebilme	Sınıf	n	\bar{X}	Ss	t
Yakınlık	I	429	27.10	5.16	-2.626*
	IV	345	28.12	5.52	
Olumlu Duygu	I	429	22.67	4.71	.736
	IV	345	22.78	4.67	
Olumsuz Duygu	I	429	20.64	4.03	.702
	IV	345	20.53	4.06	

* $p < .05$

Tablo 2’de sınıf değişkenine göre üniversite öğrencilerinin duyguları ifade edebilme yakınlık alt ölçeği puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığı t testi ile analiz edilmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda I. sınıf öğrencilerin yakınlık puan ortalamaları 27.104; IV. sınıf öğrencilerin puan ortalamaları 28.12 olarak bulunmuştur. Ortalamalar arasındaki farka ilişkin hesaplanan 2.62 t değeri. 05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu sonuca göre, IV. Sınıf öğrencilerin duygularını ifade yakınlık alt boyutu puan ortalamaları I. sınıf öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksektir ($t = -2.626, p < .05$).

Tablo 2’de, I. sınıf öğrencilerin olumlu duygu alt ölçek puan ortalamaları 22.67; IV. sınıf öğrencilerin puan ortalamaları 22.78 olarak bulunmuştur. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan t testi sonucunda I. Sınıf öğrencilerin olumlu duyguları ifade edebilmeleri ile IV. Sınıf öğrenciler aralarındaki fark. 05 düzeyinde anlamsız bulunmuştur ($t = .736, p > .05$).

Tablo 2’de, I. sınıf öğrencilerin olumsuz duygu alt ölçek puan ortalamaları 20.64; IV. sınıf öğrencilerin puan ortalamaları 20.06 olarak bulunmuştur. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan t testi sonucunda I. Sınıf öğrencilerin olumsuz duyguları ifade edebilmeleri ile IV. Sınıf öğrenciler aralarındaki fark .05 düzeyinde anlamsız bulunmuştur ($t = .702, p > .05$).

3. Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Duyguları İfade Edebilmeye İlişkin Bulgular

Tablo 3: Anne eğitim durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme ölçeği alt boyutları puanlarına ilişkin n , \bar{X} ve SS değerleri

	Anne Eğitim	N	\bar{X}	Ss
Yakınlık	Okur Yazar Değil	65	27.44	6.05
	Okur Yazar	48	26.75	4.84
	İlkokul Mezunu	398	27.30	5.52
	Orta Okul	78	28.21	4.38
	Lise ve Dengi	125	27.76	5.09
	Yüksek Okul	59	28.71	5.31
Olumlu Duygu	Okur Yazar Değil	65	21.61	4.98
	Okur Yazar	49	23.08	3.92
	İlkokul Mezunu	398	22.50	4.58
	Orta Okul	78	22.69	4.69
	Lise ve Dengi	125	23.64	4.90
	Yüksek Okul	59	23.22	5.00
Olumsuz Duygu	Okur Yazar Değil	65	20.53	3.87
	Okur Yazar	49	20.34	4.27
	İlkokul Mezunu	398	20.54	4.13
	Orta Okul	78	21.42	4.09
	Lise ve Dengi	124	20.50	3.96
	Yüksek Okul	59	20.23	3.58

Tablo 3 incelendiğinde anne eğitim durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin duyguları ifade yakınlık alt ölçeği puanlarında en yüksek ortalama anne eğitim durumu yüksek okul olan öğrencilerde 28.71, en düşük ortalama ise 26.75 anne eğitim durumu okuryazar olan öğrencilerde gözlenmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde anne eğitim durumu değişkenine göre duyguları ifade olumlu duygu alt ölçeği puan ortalamalarında en yüksek ortalama anne eğitim durumu lise ve dengi okul olanlarda 23.64 en düşük ortalama ise 21.61 ile anne eğitim durumu okuryazar olmayan üniversite öğrencilerinde gözlenmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde anne eğitim durumu değişkenine göre duyguları ifade olumsuz *duygu alt ölçeği* puan ortalamaları en yüksek anne eğitim durumu ortaokul olanlarda 21.42, en düşük ortalama ise 20.23 ile anne eğitim durumu yüksekokul olan öğrencilerde gözlenmiştir. Her üç alt boyutta da puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla varyans analizi yapılmış sonuçlar Tablo-4’de verilmiştir.

Tablo 4: Anne eğitim durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme ölçeği alt boyutları puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi sonuçları

	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F
Yakın- lık	Gruplar Arasında	174.854	5	34.971	1.225 .296*
	Gruplar İçinde	21903.718	767	28.558	
	Toplam	22078.572	772		
Olumlu Duygu	Gruplar Arasında	226.573	5	45.315	2.070 0.067*
	Gruplar İçinde	16811.811	768	21.890	
	Toplam	17038.384	773		
Olum- suz Duygu	Gruplar Arasında	66.079	5	13.216	.0806 .546*
	Gruplar İçinde	12582.557	767	16.405	
	Toplam	12648.636	772		

* $p > .05$

Tablo 4 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin anne eğitim durumu değişkenine göre yakınlık alt ölçeği puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, elde edilen 1.225 F değeri .05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 4 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin anne eğitim durumu değişkenine göre olumlu *duygu alt ölçeği* puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, elde edilen 2.070 F değeri ve .05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 4 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilme olumsuz *duygu alt ölçek* puan ortalamalarının anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, olumsuz *duygu*

alt ölçeği ilişkin elde edilen. 806 F değeri ve. 05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$).

4. Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Duyguları İfade Edebilmeye İlişkin Bulgular

Tablo 5: Baba eğitim durumu değişkenine göre göre üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme ölçeği alt boyutları puanlarına ilişkin n, X ve SS değerleri

	Baba Eğitim	N	\bar{X}	Ss
Yakınlık	Okur Yazar Değil	10	27.40	5.44
	Okur Yazar	25	28.24	5.77
	İlkokul Mezunu	255	27.09	5.92
	Orta Okul	80	27.98	5.16
	Lise ve Dengi	187	27.81	5.20
	Yüksek Okul	216	27.66	4.75
Olumlu Duygu	Okur Yazar Değil	10	19.20	4.51
	Okur Yazar	25	21.80	5.85
	İlkokul Mezunu	255	22.54	4.46
	Orta Okul	80	22.22	4.60
	Lise ve Dengi	187	23.09	4.79
	Yüksek Okul	217	23.07	4.71
Olumsuz Duygu	Okur Yazar Değil	10	20.00	2.53
	Okur Yazar	25	19.20	4.70
	İlkokul Mezunu	255	20.69	4.04
	Orta Okul	80	20.51	4.43
	Lise ve Dengi	187	21.05	4.10
	Yüksek Okul	216	20.29	3.80

Tablo 5 incelendiğinde baba eğitim durumuna göre duyguları ifade *yakınlık alt ölçeği* puanlarında en yüksek ortalama 28.24 ile sadece okuryazar olan, en düşük ortalama ise 27.09 ile ilkokul mezunu olan babalarda gözlenmiştir.

Tablo 5 incelendiğinde baba eğitim durumuna göre duyguları ifade *olumlu duygu alt ölçeği* puanlarında en yüksek ortalama 23.09 ile lise ve dengi okul mezunu olan, en düşük ortalama ise 19.20 okuryazar olmayan babalarda gözlenmiştir

Tablo 5 incelendiğinde baba eğitim durumuna göre duyguları ifade olumsuz duygu alt ölçeği puanlarında en yüksek ortalama 23.09 ile lise ve dengi okul mezunu olan, en düşük ortalama ise 19.20 okuryazar olmayan babalarda gözlenmiştir. Her üç alt boyutta da puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla varyans analizi yapılmış sonuçlar Tablo-6' da verilmiştir.

Tablo 6: Baba eğitim durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme ölçeği alt boyutları puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi sonuçları

	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F
Yakınlık	Gruplar Arasında	96.921	5	19.384	0.676
	Gruplar İçinde	21981.651	767	28.659	0.641*
	Toplam	22078.572	772		
Olumlu Duygu	Gruplar Arasında	225.328	5	45.066	2.059
	Gruplar İçinde	16813.056	768	21.892	0.069*
	Toplam	17038.384	773		
Olumsuz Duygu	Gruplar Arasında	113.621	5	22.724	1.390
	Gruplar İçinde	12535.015	767	16.343	0.226*
	Toplam	12648.636	772		

* $p > .05$

Tablo 6 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin baba eğitim durumuna göre yakınlık alt ölçeği değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, yakınlık alt ölçeği. 676 F değeri ve .01 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır ($p > .01$).

Tablo 6 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin baba eğitim durumuna göre olumlu duygu alt ölçeği değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, olumlu duygu alt ölçeği 2.059 F değeri ve .01 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır ($p > .01$).

Tablo 18 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin baba eğitim durumuna göre olumsuz duygu alt ölçeği değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlen-

mesi amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, olumsuz duygu alt ölçeği 1.390 F değeri ve .01 düzeyinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>.01$).

5. Yerleşim Yeri Değişkenine Göre Duyguları İfade Edebilmeye İlişkin Bulgular

Tablo7: Yerleşim yeri değişkenine göre üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme ölçeği alt boyutları puanlarına ilişkin n, X ve SS değerleri

	Yerleşim Yeri	N	\bar{X}	Ss
Yakınlık	Köy	129	26.02	6.46
	İlçe	253	27.82	5.45
	Şehir	316	27.56	4.73
	Büyük şehir	75	29.28	4.64
Olumlu Duygu	Köy	129	21.90	4.90
	İlçe	253	22.97	4.76
	Şehir	317	22.63	4.54
	Büyük şehir	75	23.68	4.57
Olumsuz Duygu	Köy	129	19.62	4.69
	İlçe	252	20.96	3.76
	Şehir	317	20.71	4.03
	Büyük şehir	75	20.48	3.610

Tablo 7 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yaşamını geçirdiği yerleşim birimi değişkenine göre duyguları ifade *yakınlık alt ölçeği* puanlarında en yüksek ortalama 29.28 ile büyük şehirde yaşayanlarda, en düşük ortalama ise 26.02 köy de yaşayanlarda gözlenmiştir.

Tablo 7 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yaşamını geçirdiği yerleşim birimi değişkenine göre duyguları ifade *olumlu duygu alt ölçeği* puanlarında en yüksek ortalama 23.68 ile büyük şehirde yaşayanlarda, en düşük ortalama ise 21.90 köyde yaşayanlarda gözlenmiştir.

Tablo 7 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yaşamını geçirdiği yerleşim birimi değişkenine göre duyguları ifade *olumsuz duygu alt ölçeği* puanlarında en yüksek ortalama 20.96 ile ilçede yaşayanlarda, en düşük ortalama ise 19.62 köyde yaşayanlarda gözlenmiştir. Her üç alt boyutta da

puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla varyans analizi yapılmış sonuçlar Tablo-8’de verilmiştir.

Tablo 8: Yerleşim yeri değişkenine göre üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme ölçeği alt boyutları puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi sonuçları

	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	
Yakınlık	Gruplar Arasında	543.921	3	181.307	6.474	
	Gruplar İçinde	21534.651	769	28.003	0.000*	
	Toplam	22078.572	772			
Olumlu Duygu	Gruplar Arasında	172,822	3	57.607	2.630*	
	Gruplar İçinde	16865,562	770	21.903		
	Toplam	17038,384	773			
Olumsuz Duygu	Gruplar Arasında	161.154	3	53.718	3.308	
	Gruplar İçinde	12487.483	769	16.239		.020*
	Toplam	12648,636	772			

* $p > .05$

Tablo 8 incelendiğinde varyans analizi sonuçları, grupların yerleşim birimi değişkenine göre duyguları ifade yakınlık alt ölçeği puanları arasında önemli düzeyde farklılık olduğunu göstermektedir ($F=6.474$, $p < .05$).

Tablo 8 incelendiğinde yerleşim birimi değişkenine göre üniversite öğrencilerinin duyguları ifade olumlu duygu alt ölçek puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmanın olup olmadığına ilişkin yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen 2.630 F değeri. 05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($F=2.630$, $p < .05$).

Tablo 8 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin yaşamını geçirdiği yerleşim birimi değişkenine göre duyguları ifade *olumsuz duygu alt ölçeği* değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen 3.308 F değeri. 05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. ($F=3,308$, $p < .05$). Her üç alt boyutta da ortaya çıkan farkın kaynağını tespit etmek amacıyla ileri analiz olarak TUKEY testi uygulanmıştır. Yapılan analize ilişkin bulgular Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9: Yerleşim Birimi Değişkenine göre duyguları ifade etme ölçeği alt boyutları puan ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Değişken	Yerleşim Birimi	Ortalamalar Arası Fark	Std. Hata	P	
Yakınlık	Köy	İlçe	-1.79888(*)	.57251	P<.05 .009
		Şehir	-1.54320(*)	.55290	P<.05 .028
		Büyük şehir	-3.25674(*)	.76841	P<.05 .000
	İlçe	Şehir	.25568	.44643	P>.05 .940
		Büyük şehir	-1.45787	.69575	P>.05 .155
	Şehir	Büyük şehir	-1.71354	.67970	P>.05 .058
Olumlu Duygu	Köy	İlçe	-1.06536	.50633	P>.05 .153
		Şehir	-.72709	.48876	P>.05 .445
		Büyük şehir	-1.77302(*)	.67959	P<.05 .046
	İlçe	Şehir	.33826	.39455	P>.05 .827
		Büyük şehir	-.70767	.61532	P>.05 .659
	Şehir	Büyük şehir	-1.04593	.60095	P>.05 .303
Olumsuz Duygu	Köy	İlçe	-1.34035(*)	.43626	P<.05 .012
		Şehir	-1.08503(*)	.42084	P<.05 .050
		Büyük şehir	-.85209	.58515	P>.05 .465
	İlçe	Şehir	.25532	.34010	P>.05 .876
		Büyük şehir	.48825	.53005	P>.05 .794
	Şehir	Büyük şehir	.23293	.51744	P>.05 .970

*P<.05

Tablo 9'da öğrencilerin yaşamlarını çoğunlukla geçirdikleri yerleşim birimi değişkenine göre duyguları ifade etme ölçeğinin yakınlık alt boyutunda farklılaşma olup olmadığı tukey testi ile analiz edilmiştir. Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda yaşamının büyük çoğunluğunu büyük şehir, şehir ve ilçede geçiren üniversite öğrencilerinin yakınlık puan ortalamaları yaşamının çoğunluğunu köyde yaşayanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<.05$).

Tablo 9 incelendiğinde duyguları ifade etme ölçeğinin olumlu duygu alt boyutunda yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda yaşamının büyük çoğunluğunu Büyük Şehirde yaşadığını belirten öğrencilerin puan ortalamaları (23.68), "köyde " geçirdiğini söyleyenlerden (21.90) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur ($p<.05$).

Tablo 9'da duyguları ifade etme ölçeğinin olumlu duygu alt boyutunda yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda yaşamının büyük çoğunluğunu "Şehir" (20.71) ve "İlçe"de (20.96) yaşayanların olumlu duygu puan ortalamaları yaşamının büyük çoğunluğunu "köy"de geçirdiğini söyleyenlerden (19.62), anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<.05$).

6. Aile İçerisinde Kendini İfade Edebilme Değişkenine Göre Duyguları İfade Edebilmeye İlişkin Bulgular

Tablo10: Aile içerisinde kendini ifade edebilme değişkenine göre göre üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme ölçeği alt boyutları puanlarına ilişkin n, X ve Ss değerleri

	Kendini ifade	N	\bar{X}	Ss
Yakınlık	Rahatlıkla ifade edebilirim	562	28.12	5.26
	İfade edemem	38	23.13	6.05
	Kısmen	173	26.67	4.89
Olumlu Duygu	Rahatlıkla ifade edebilirim	563	22.91	4.72
	İfade edemem	38	22.42	4.97
	Kısmen	173	22.17	4.51
Olumsuz Duygu	Rahatlıkla ifade edebilirim	563	20.78	3.96
	İfade edemem	38	19.89	4.29
	Kısmen	173	20.11	4.23

Tablo 10 incelendiğinde üniversite öğrencisinin aile içerisinde kendini ifade edebilme durumuna göre duyguları ifade *yakınlık alt ölçeği* puanlarında en yüksek ortalama 28.12 ile kendisini rahatlıkla ifade edebildiğini düşünen, en düşük ortalama ise 23.13 ile kendisini rahatlıkla ifade edemediğini düşünen öğrencilerde gözlenmiştir.

Tablo 10 incelendiğinde üniversite öğrencisinin aile içerisinde kendini ifade edebilme durumuna göre duyguları ifade *olumlu duygu alt ölçeği* puanlarında en yüksek ortalama 22.91 ile kendisini rahatlıkla ifade edebildiğini düşünen, en düşük ortalama ise 22.17 kendisini kısmen ifade edebildiğini düşünen öğrencilerde gözlenmiştir.

Tablo 10 incelendiğinde üniversite öğrencisinin aile içerisinde kendini ifade edebilme durumuna göre duyguları ifade *olumsuz duygu alt ölçeği* puanlarında en yüksek ortalama 20.78 ile kendisini rahatlıkla ifade edemediğini düşünenlerde gözlenmiştir. Kısmen ifade edebildiğini düşünenlerin puan ortalamaları ise 20.11 olarak bulunmuştur. Her üç alt boyutta da puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı belirlenmesi amacıyla varyans analizi yapılmış sonuçlar Tablo-11’de verilmiştir

Tablo 11: Aile içerisinde kendini ifade edebilme değişkenine göre üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme ölçeği alt boyutları puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi sonuçları

	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F
Yakınlık	Gruplar Arasında	1062.839	2	531.420	19.471 0.000*
	Gruplar İçinde	21015.733	770	27.293	
	Toplam	22078.572	772		
Olumlu Duygu	Gruplar Arasında	74.940	2	37.470	1.703
	Gruplar İçinde	16963.444	771	22.002	
	Toplam	17038.384	773		
Olumsuz Duygu	Gruplar Arasında	78.386	2	39.193	2.401
	Gruplar İçinde	12570.250	770	16.325	
	Toplam	12648.636	772		

* $p > .05$

Tablo 11 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin aile içerisinde kendini ifade edebilme değişkenine göre duyguları ifade yakınlık alt ölçeği değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi

amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, elde edilen 19.471 F değeri ve .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla Tukey Testi yapılmış sonuçlar Tablo 12'ee verilmiştir.

Tablo 11'de üniversite öğrencilerinin aile içerisinde kendini ifade edebilme değişkenine göre duyguları ifade olumlu duygu alt ölçeği değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen 1.703 F değeri, .05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuca göre olumlu duygu alt ölçek puan ortalamaları aile içerisinde kendini ifade edebilme değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 11 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin duyguları ifade olumsuz duygu alt ölçek puan ortalamalarının aile içerisinde kendini ifade edebilme değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesinde varyans analizi kullanılmış ve elde edilen 2.401 F değeri, .05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 12: Aile içerisinde kendini ifade edebilme değişkenine göre duyguları ifade yakınlık alt ölçeği puan ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Değişken	Aile içinde kendini ifade etme		Ortalama- lar arası Fark	Std. Hata	P- Değeri
Yakınlık	İfade ederim	İfade edemem	4.998*	.875	P<0.05
		Kısmen	1.453*	.454	P<0.05
	İfade edemem	Kısmen	-3.544*	.935	P<0.05

Tablo 12'de öğrencilerin aile içerisinde kendini ifade edebilme durumlarına göre duyguları ifade etme ölçeğinin yakınlık alt boyutunda farklılaşma olup olmadığı tukey testi ile analiz edilmiştir. Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda aile içinde "kendimi ifade ederim" (28.12) diyen üniversite öğrencilerinin duyguları ifade yakınlık alt ölçek puan ortalamaları "kendimi ifade edemem" (23.13) ve "kısmen ifade edebilirim" (26.67) diyenlerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<.05$).

7. Duyguları ifade edebilme ile psikolojik ihtiyaçlar ve aleksitimi arasındaki ilişkiye dair bulgular

Tablo 13: Duyguları ifade edebilme ile psikolojik ihtiyaçlar ve aleksitimi arasındaki ilişki

			Duyguları İfade Edebilme		
			Yakınlık	Olumlu Duygu	Olumsuz Duygu
Psikolojik İhtiyaçlar	Başarı	r	.148(**)	.038	.129(**)
	İlişki	r	.218(**)	.160(**)	.081(*)
	Özerklik	r	.090(*)	.193(**)	.190(**)
	Başatlık	r	.178(**)	.094(**)	.224(**)
Aleksitimi	Duyguları Tanıma Zorluğu	r	-.186(**)	.046	-.015
	Duyguları İfade Zorluğu	r	-.330(**)	-.034	-.078(*)
	Dışa Dönük Düşünce	r	-.203(**)	-.029	-.051
		N	773	774	773

* p<.05, ** p<.01

Tablo 13 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin duyguları ifade yakınlık alt ölçek puanlarının psikolojik ihtiyaçlardan başarı (.148), ilişki (.218), özerklik (.090), başatlık (.178) ile pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin duyguları ifade olumlu alt ölçek puanları ile psikolojik ihtiyaçlardan ilişki (.160), özerklik (.193), başatlık (.094) ile pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin duyguları ifade olumsuz duygu alt ölçek puanlarının psikolojik ihtiyaçlardan başarı (.129), ilişki (.081), özerklik (.190), başatlık (.224) ile pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin duyguları ifade yakınlık alt boyutu ile aleksitimi duyguları tanıma zorluğu ile (-.186), duyguları ifade zorluğu ile (-.330), dışa dönük düşünce ile (-.203) negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca olumsuz duygu alt ölçek puanları ile aleksitimi duyguları ifade zorluğu arasında (-.078) negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki gözlenmiştir.

Tablo 14: Yakınlık üzerinde çok yönlü hiyerarşik regresyon analizi

Mod	Yord	R	R ²	ΔR ²	F	Df	Beta	Standart Hata	β	t	p
Psikolojik İhtiyaçlar	(Sabit)						12,24	1,663		7,361	,000
	Basarı						-,075	,061	-,048	-1,23	,217
	İlişki	,267 ^a	,071	,067	14,761	766/4	,341	,066	,187	5,193	,000
	Özerklik						,359	,061	,231	5,879	,000
	Basatlık						-,011	,052	-,009	-,219	,827
Aleksitimi	(Sabit)						12,80	2,168		5,907	,000
	Duyguları Tanıma Zorluğu						,078	,038	,085	2,062	,040
	Duyguları İfade Zorluğu	,278 ^b	,077	,069	9,149	763/7	-,082	,053	-,064	-1,54	,123
	Dışa Dönük Düşünce						-,027	,049	-,021	-,558	,577

Tablo 14’de Üniversite öğrencilerinin aleksitimi (duyguları tanıma zorluğu, duyguları ifade zorluğu, dışa dönük düşünce) ve psikolojik ihtiyaçlarının (başarı, ilişki, özerklik başatlık) duyguları ifade edebilme yakınlık alt boyutunu anlamlı düzeyde açıklayıp açıklamadığını belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Denklem birinci adımda girilen psikolojik ihtiyaçlar duyguları ifade edebilmeyi anlamlı düzeyde açıklamakta ($R=.267$, $R^2=.071$, $F=14.761$, $p<.05$)ve duyguları ifadedeki varyansın %7.1’ini açıklamaktadır. Denklem ikinci adımda girilen aleksitimi ile birlikte psikolojik ihtiyaçlar duyguları ifade edebilmeyi anlamlı düzeyde açıklamakta ($R=.278$, $R^2=.077$, $F=9,149$, $p<.05$)ve duyguları ifadedeki varyansın %7.7’ini açıklamaktadır. Psikolojik ihtiyaçlardan ilişki ($\beta=.187$) ve özerklik ($\beta=.231$), aleksitimi den ise sadece duyguları tanıma zorluğunun ($\beta=.085$) yakınlık ifade edebilmenin önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Tablo 15: Olumlu Duygu üzerinde çok yönlü hiyerarşik regresyon analizi

Mod	Yord	R	R ²	ΔR^2	F	Df	Beta	Standart Hata	β	t	p
Psikolojik İhtiyaçlar	(Sabit)				13.750	4/766	12,04	1,441		8,360	,000
	Basari						,025	,052	,018	,472	,637
	İlişki	,259 ^a	,067	,062			,104	,057	,066	1,826	,068
	Özerklik						,173	,053	,129	3,282	,001
	Basatlık						,170	,045	,155	3,752	,000
Aleksitimi	(Sabit)				8.144	7/763	12,944	1,883		6,872	,000
	Duyguları Tanıma Zorluğu						,028	,033	,036	,870	,384
	Duyguları İfade Zorluğu	,264 ^b	,070	,061			-,061	,046	-,055	-1,325	,185
	Dışa Dönük Düşünce						-,016	,042	-,014	-,377	,706

Tablo 15’de Üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarının duyguları ifade edebilme olumlu duygu alt boyutunu anlamlı düzeyde açıklayıp açıklamadığını belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Denkleme birinci adımda girilen psikolojik ihtiyaçlar duyguları ifade edebilmeyi anlamlı düzeyde açıklamakta ($R=.259$, $R^2=.067$, $F=13.750$, $p<.05$)ve duyguları ifadedeki varyansın %6.7’sini açıklamaktadır. Denkleme ikinci adımda girilen aleksitimi ile birlikte psikolojik ihtiyaçlar duyguları ifade edebilmeyi anlamlı düzeyde açıklamakta ($R=.264$, $R^2=.07$, $F=8,144$, $p<.05$)ve duyguları ifadedeki varyansın %7 sini açıklamaktadır. Psikolojik ihtiyaçlardan sadece özerklik ($\beta=.129$) ve basatlık ($\beta=.155$), olumlu duyguları ifade edebilenin önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Tablo 16: Olumsuz Duygu üzerinde çok yönlü hiyerarşik regresyon analizi

Mod	Yord				F	Df	Stan-		t	p	
		R	R ²	ΔR ²			dart	Hata			β
Psikolojik İhtiyaçlar	(Sabit)						14,203	1,894	7,500	,000	
	Basarı						,134	,069	,076	1,940	,053
	İlişki	,275 ^a	,076	,071	15.667	4/766	,417	,075	,200	5,588	,000
	Özerklik						,087	,070	,049	1,246	,213
	Basatlık						,135	,059	,093	2,273	,023
Aleksitimi	(Sabit)						25,809	2,339	11,035	,000	
	Duyguları Tanıma Zorluğu						,003	,041	,003	,072	,943
	Duyguları İfade Zorluğu	,420 ^b	,176	,169	23.313	7/763	-,416	,058	-,284	-7,220	,000
	Dışa Dönük Düşünce						-,172	,052	-,114	-3,273	,001

Tablo 16'da üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarının duyguları ifade edebilme olumsuz duygu alt boyutunu anlamlı düzeyde açıklayıp açıklamadığını belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Denklem birinci adımda girilen psikolojik ihtiyaçlar duyguları ifade edebilmeyi anlamlı düzeyde açıklamakta ($R=.275$, $R^2=.076$, $F=15.667$, $p<.05$) ve duyguları ifadedeki varyansın %7.6'sini açıklamaktadır. Denklem ikinci adımda girilen aleksitimi ile birlikte psikolojik ihtiyaçlar yakınlığı ifade edebilmeyi anlamlı düzeyde açıklamakta ($R=.420$, $R^2=.176$, $F=23.313$, $p<.05$) ve yakınlıktaki varyansın %17.6 sini açıklamaktadır. Psikolojik ihtiyaçlardan ilişki ($\beta=.200$) ve başatlık ($\beta=.093$), aleksitimiden ise duyguları ifade zorluğu ($\beta=-.284$) ve dışa dönük düşüncenin ($\beta=.114$) yakın duyguları ifade edebilenin önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Tartışma ve Yorum

Bu bölümde, araştırmanın problemine ve probleme ait alt problemlerle ilgili olarak araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin duygularını ifade etmelerinin cinsiyet, öğrenim görülen sınıf, anne – baba eğitim durumu, yaşamlarını geçirdikleri yerleşim yeri ve aile içerisinde kendini ifade edebilme değişkenlerine göre ve aleksitimi ile psikolojik ihtiyaçları ile ilgili bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Araştırma ile ilgili bulgular incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre duyguları ifade etme yakınlık alt boyutu ve olumlu duygu alt boyutlarının kız öğrencilerin puan ortalamalarının erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Olumsuz duygu alt boyutunun ise cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Yapılan literatür çalışması bu araştırmanın sonucunu desteklemektedir. (Gross ve John, 1998; Kring ve Gordon, 1998; Timmers, Fisher and Manstead, 1998; Clancy ve Dollinger 1993; Josephs, Markus ve Tafarodi, 1992). Buda gösteriyor ki kız ve erkek öğrencilerin duygularını ifade edebilme durumunda farklı tepkiler vermektedirler. Elde edilen sonuca göre kız öğrenciler erkeklerden daha fazla yakınlık ve olumlu duygu durumlarında kendilerini ifade etmektedirler. Hayes'in (1999) çalışması da bu sonucu desteklemektedir. Hayes çalışmasında kadınların pozitif duygularını göstermeye, negatif duygularını ise bastırmaya erkeklerden daha fazla eğilimli olduklarını belirtmiştir. Buna karşılık elde edilen veriler olumsuz duygularını ifade etme durumunda kız ve erkek öğrencilerin benzer tepkiler verdiklerine işaret etmektedir. Bu sonuç kız ve erkek öğrencilerin olumsuz bir durum karşısında duygularını ifade etmeleri durumunda benzer tepkiler verdiklerini göstermektedir.

Konu ile ilgili yapılan literatür taramasında kız ve erkek öğrencilerin duygularını paylaşma ve ifade etme durumunda farklı yaklaşımlar sergilediklerini göstermektedir. Sallıoğlu (2002) de yaptığı çalışmada cinsiyet açısından kızların "mutluluk" ve "kaygı" duygu kategorilerine ilişkin duygu yoğunluklarının erkeklerinkinden anlamlı olarak fazla olduğunu göstermiştir. Duygularımızı nasıl dışa vurduğumuz, insanlarla nasıl geçineceğimizi de etkiler. Duygularını özgürce ifade eden insanlar, karşısındaki insanların duygularını anlama konusunda genellikle daha az sıkıntı

yaşarlar (King, 1993). Bu nedenle insanlarla iyi anlaşabilmenin önemli unsurlarından birisi duyguları ifade edebilmektir. Ancak duyguları iyi ifade edebilmek için bu duyguların farkında olmak ve duygu üretebilmek de çok önemlidir. Duygu üretebilme konusunda Işık'ın (2007) yaptığı çalışma sonucunda da kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde biliş yardımı ile duygu üretebildiklerine işaret etmektedir. Soylu (2007), çalışmasında kızların erkeklerden daha fazla sosyal ve duygusal öğrenme becerilerine sahip olduklarını vurgulamıştır.

Kendini ifade etmeye dayalı çalışmaların sonucunda erkeklerin kızlara oranla duygu durumlarını tanımaya daha az istekli olduklarını, kızların duygu yaşantılarını daha iyi konuştuklarını ve duygulara ilişkin daha pozitif tutumlara sahip olduklarını ifade etmişlerdir (Clancy ve Dollinger, 1993). Kızların erkeklerden duygusal olarak daha fazla ifade edici olduklarını, daha yoğun olarak duygu yaşadıklarını ve duygulara ilişkin daha pozitif tutumlara sahip olduklarını ortaya koymuştur (Brody, 1985; Clancy ve Dollinger, 1993). Araştırmalar çok ifade edilen duygulardan birisi olan öfke duygusu ifade edilirken de cinsiyete göre değiştiğine işaret etmektedir. Averill (1983), öfkelenme sıklığı açısından kadınların, erkekler kadar ve onlara benzer yoğunlukta ve benzer nedenlerle öfkelenildiğini belirtmektedir. Erkekler kadınlara kıyasla öfke duygularını daha doğrudan ifade etmektedirler. Kadınların ifade biçimi ise daha dolaylı olmaktadır (Sharkin, 1993; Lerner, 1996).

Kadın ve erkeklerin duygularını ifade etme konusunda kültürel yaşamın etkisi ile desteklendiğini ve cinsiyet rollerinin ve duyguların sosyalleştirilmesi ile ilgili araştırmalar (Plant ve diğ., 2000; Umberson ve diğ., 1996), kadınların öfke, rekabet ve küçük görme dışındaki duygularını, özellikle de yakınlığı sağlayıcı duygularını ifade etme konusunda desteklendiğini, erkeklerin ise bunun tersine, öfke ve kendine güven duyguları ifade etme konusunda desteklendiğini göstermektedir. Ayrıca düşmanca olmayan duyguları ifade etme konusunda çocuklarını destekleyen ailelerde yetişen çocukların, arkadaşlarının arasında daha popüler oldukları bulunmuştur. Bu ailelerde yetişen genç kızların kendilik algısının daha olumlu olduğu, erkeklerin ise daha pozitif sosyal davranışlar gösterdikleri ve duygusal olarak daha esnek oldukları bulunmuştur. Ayrıca bu kızların ve erkeklerin ergenliğe uyumlarının daha kolay olduğu görülmüştür (Flannery, 1993).

Bu görüşlerin aksine Mulcahy (1973), ergenlerde kendini yaşatlarına açmada cinsiyetler arasında bir fark olmadığını, kız ve erkek aynı cins arkadaşlarına daha çok açıldıklarını, kızların daha çok kişilik, zevk ve ilgiler gibi kişisel konuları açarken, erkeklerin ise daha çok meslek, tutum ve görüşler konularında açıldıklarını ifade etmiştir. Sosyal ilişkilerde ise duygusal tepkilerin kadın ve erkeklerde aynı düzeyde yaşanmadığı, kadınların daha empatik ve samimi bulunduğu (Kozaklı, 2006), sosyal ilişkilerini daha kolay kurdukları, duygu ve problemlerini daha kolay paylaştıklarını saptayan çalışmalar bulunmaktadır. Ayrıca kendini açma davranışlarının kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğu da saptanmıştır (Selçuk, 1989; Avşaroğlu ve Üre, 2000). Selçuk (1989) çalışmasında da kız öğrencilerin aynı cins yakın arkadaşına açılma puanları daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuç, Gültekin (2000) ile Kelley ve diğerlerinin yaptığı bir çalışma sonuçları ile de örtüşmektedir (Kelley ve diğerleri, 1983; akt: Selçuk, 1989). Ayrıca Selçuk aynı çalışmasında kız öğrencilerin karşıt cins açılma puanları erkek öğrencilerden düşük bulmuştur.

Snell ve diğerleri (1989), yaptıkları araştırmada üniversite de kız ve erkeklerin kişisel duygularının, aynı cins yakın arkadaşlarına daha çok açtıkları, kız ve erkeklerin kişisel duygularını annelerine babalarından daha çok açtıklarını belirtmiştir. Selçuk (1989)'de yaptığı çalışma bu sonucu desteklemekte ayrıca öğrencilerin en az öğretmenlerine açıldıklarını saptamıştır.

Sınıf değişkenine göre yapılan karşılaştırma sonucunda; IV. sınıf öğrencilerin duygularını ifade edebilme yakınlık alt boyutu puan ortalamalarının I. sınıf öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre üniversiteye yeni gelen öğrencilerin ve son sınıfta öğrenim gören öğrencilerin yakınlık duygularını ifade edebilme durumunda farklı tepkiler verdiklerini göstermektedir. Elde edilen sonuca göre IV. Sınıf öğrenciler I. Sınıf öğrencilerden daha fazla yakınlık duygu durumlarında kendilerini ifade etmektedirler.

Araştırmada kullanılan duyguları ifade ölçeğinin diğer iki alt boyutu olan olumlu duyguları ifade etme ve olumsuz duyguları ifade etme sonuçlarına göre elde edilen verilere göre ise I. Sınıf öğrencilerle IV. Sınıf öğrenciler arasında benzer tepkiler verdikleri gözlemiştir. Bu sonuç sınıf değişkeninin öğrencilerin olumlu ve olumsuz duygularını ifade etme durumunda benzer tepkiler verdiklerini göstermektedir

Konu ile ilgili yapılan literatür taramalarında sınıf değişkeninin farklı duygu tepkilerine göre farklı sonuçlar verdiği gözlenmiştir. Sallıoğlu (2002) yaptığı çalışmada sınıf değişkenine göre , “mutluluk” duygusu incelenmiş ve I. Sınıf öğrencilerinin duygu yoğunluklarının IV. Sınıf öğrencilerinkinden daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Benzer sonuç Ceyhan (1999), yaptığı çalışmada da gözlenmiştir. Bu sonuç öğrencilerin ilk defa üniversitede öğrenim gördükleri ya da ilk defa ailelerinden ayrı yaşamaya başladıkları için daha yoğun duygular içerisinde olmalarından kaynaklandığı düşünülebilir. Ayrıca I. sınıf öğrencileri henüz ergenlik sürecinden geçmekte ve bu dönemin yoğun duygularını yaşıyorlar. Öte yandan çok önemli bir sınav maratonundan geçip yeni bir hayata adım atmaları da onların duygu yoğunluğunu etkilemektedir. Bu nedenle olumlu duygu ifade eden sözcük ve deyimlere yükledikleri yoğun duygularının fazla olması düşünülebilir. Buna karşın IV. Sınıf öğrenciler ise üniversitenin bitirilme aşamasına gelip gelecek kaygılarının yoğunlaşması, onların daha yoğun bir stres yükü altında olmalarına ve bu duruma bağlı olarak da duygu yoğunluklarının az olmasına neden olabileceği düşünülmektedir.

Konuya ilişkin Soylu (2007)'nin araştırma sonucunda “duygularımı düzenlerim ve kontrol edebilirim” görüşünü birinci sınıf öğrencileri daha yüksek düzeyde cevaplamışlar, bu durum birinci sınıf öğrencilerinin duygusal tepkilerini dördüncü sınıf öğrencilerden daha fazla önemsedikleri sonucunu çıkarmıştır. Buna karşılık “olumlu düşüncelerimi her ortamda dile getiririm” maddesini dördüncü sınıf öğrencileri daha fazla benimsemişlerdir. Buradan dördüncü sınıf öğrencilerin duygularını ifade etmede birinci sınıf öğrencilerden daha rahat olduklarını göstermiştir. Bu sonuç araştırmanın bulgusunu desteklemektedir.

Anne eğitim durumu değişkenine göre duyguları ifade edebilme alt boyutundan yakınlık, olumlu duygu, olumsuz duygu alt boyutlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu sonuç üniversite öğrencilerinin duygularını ifade etme durumlarında anne eğitim durumu değişkenine bağlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir.

Eğitim düzeyi yükseldikçe annelerin çocuklarına karşı davranışlarındaki değişikliğin onların duygularını ifade etmelerini daha fazla kolaylaştıracağı düşünülebilir. Ayrıca aile içerisinde eğitim düzeyi yükseldikçe birtakım imkânlarında artmasıyla aile içi demokratik tutumun ve iletişimin daha sağlıklı olması olasılığı çocukların kendisini ifade edebilmesini

kolaylaştırabilir. Ancak bu araştırmada elde edilen veriler ve İnceoğlu, Erkman ve Aytar'ın (1985)'te yaptıkları çalışma sonucunda da elde edilen bulgular bu düşüncenin tersini göstermiştir. İnceoğlu ve diğerlerinin yaptığı çalışmada elde edilen verilere göre anne – baba eğitim durumu değişkenine göre stresle başa çıkma stilleri arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı gözlenmiştir. Sallıoğlu (2002) çalışmasında da üniversite öğrencilerinin annesinin eğitim düzeyi ile duygu yoğunlukları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Soylu (2007)'nin yaptığı çalışma sonucunda da üniversite öğrencilerinin sosyal duygusal öğrenme becerilere sahip olması ile anne eğitim durumu arasında negatif ilişki bulunmuştur. Annelerin eğitim durumu yükseldikçe sosyal duygusal öğrenme becerileri'ne sahip olma ilişkisi düşmektedir.

Türk (1992), aleksitimik özellikleri olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin duygu kategorilerinde yer alan sözcüklerle ilgili olarak yaptığı çalışmada, annesi eğitimsiz ya da sadece okur-yazar olan bireylerde, annesinin eğitimi ilk-orta-lise ya da daha yüksek olanlara oranla aleksitimik özelliklerin belirgin biçimde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde annesinin eğitim düzeyi düşük bireylerde aleksitimik özelliklerin daha fazla bulunduğunu belirten araştırmalar (Yemez, 1991; Sallıoğlu, 2002) da vardır. Bireyin duygusal gelişiminde çok büyük bir etken olan annenin eğitim düzeyi yükseldikçe, anne–çocuk arasındaki bağın ve iletişimin işlevsel olması ve ruh sağlığı açısından da kendini ifade edebilmesi ile sosyal becerisinin yüksek olacağı söylenebilir.

İnsanlarda oluşan genel kanı eğitim düzeyi yükseldikçe anne ve babaların çocuklarına karşı davranışlarındaki değişikliğin onları duygularını ifade etmelerini daha fazla kolaylaştıracağı yönündedir. Çocuğun duygusal gelişiminde annenin olduğu kadar babasının da önemi büyüktür. Dolayısıyla babanın eğitim düzeyi de yükseldikçe, çocuğun sağlıklı gelişimi desteklenmektedir. Bu nedenle araştırmamızda, duyguları ifade edebilme ve duygu ile ilgili her bir kategoride (yakınlık duygusu, olumlu duygu, olumsuz duygu) yer alan durumların babanın eğitim durumu ile ilişkisini olup olmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Ancak bu araştırma sonunda üniversite öğrencilerinin duygularını ifade etme durumlarında baba eğitim durumu değişkenine bağlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir. Sallıoğlu (2002), yapmış olduğu araştırmada da benzer sonuca ulaştığı görülmüştür.

Aile içerisinde eğitim düzeyi yükseldikçe birtakım imkânlarında artmasıyla aile içi demokratik tutumun ve iletişimin daha sağlıklı olması olasılığı çocukların kendisini ifade edebilmesini kolaylaştıracığı düşünülmektedir. Ancak İnceoğlu ve arkadaşlarının 1985'te yaptıkları çalışma sonucunda elde edilen bulgular bu düşünceyi desteklememektedir. Bu çalışmada elde edilen verilere göre anne – baba eğitim durumu değişkenine göre stresle başa çıkma stilleri arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı gözlenmiştir. Bu sonucu destekler nitelikteki bir sonuç da Soylu (2007)'nin yaptığı çalışmada gözlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin sosyal duygusal öğrenme becerilere sahip olması ile baba eğitim durumu arasında ters orantı bulunmuştur. Babaları üniversite ve üzeri mezun durumda olan öğrencilerin sosyal duygusal öğrenme becerilerine sahip olma oranları oldukça düşük çıkmıştır. Buna karşılık en fazla oran babaları lise mezunu ve ortaokul mezunu olanlardadır. Türk (1992) babası eğitimsiz ya da sadece okur-yazar olan bireylerde aleksitimik özelliklerin daha fazla görüldüğünü belirtmektedir.

Öğrencilerin yaşadıkları yerleşim yerleri ile ilgili duygularını ifade edebilme durumlarına göre yakınlık alt boyutuna göre yaşadıkları yer değişkenine göre, olumlu duygu ve olumsuz duygu durumlarını ifade edebilmelerinde anlamlı düzeyde fark ortaya çıkmıştır. Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda yaşamının büyük çoğunluğunu büyük şehir, şehir ve ilçe de geçiren üniversite öğrencilerin yakınlık puan ortalamaları yaşamının çoğunluğunu köyde yaşayanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Bilişsel ve gelişimsel araştırmacılar, çevresel içeriğin niteliğinin, bireyin duygularını tanıma, ifade etme, yaşama ve başa çıkma becerilerini etkilediğini öne sürmektedir. Duygular üzerinde ülke içerisindeki kültürel farklılıkların etkili olduğunu belirten Matsumoto (1991), duyguya ilişkin farklılıkları psikolojik kültürdeki farklılıklarla yorumlamaktadır. Yapılan araştırmalarda büyük şehirlerde büyüyen üniversite öğrencilerinin küçük şehir, köy ve kasabada büyüyenlerden daha çok kendi benliklerini kabul edici bir tutum geliştirdikleri (Kılıçcı, 1984), uyumlarının (Kızıltan, 1984) ve uyum alanlarının (Kurç, 1989) daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Alperden (1993) öğrencilerin uyum düzeyleri arasında, yaşamının çoğunluğunu büyük şehir, şehir, köy ve kasabada geçirmelerine göre önemli bir fark olmadığını ifade etmektedir.

Ceyhan (1999)'da yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin duygu yoğunluğunun, yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim birimi açısından anlamlı bir farklılık göstermediği belirtilmiştir. Öte yandan Türk (1992), ailesi köy-kasabada yaşayan, çocukluğunun ilk on yılını kasabada geçiren bireylerde, duygu yoğunluğunun az olmasının beklendiği aleksitiminin daha sıklıkla görüldüğü ortaya konulmuştur.

Araştırmanın diğer bir alt probleminde, üniversite öğrencilerinin duyguları ifade puan ortalamaları, aile içerisinde kendini ifade edebilme değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde aile içerisinde kendilerini ifade edenlerle kısmen ifade eden öğrenciler aile içerisinde kendini ifade edemeyen öğrencilere göre duygularını daha yakın olarak ifade etmektedirler.

Aile içerisinde duygularını tamamen ya da kısmen ifade eden öğrenciler bu ifade ettiği duygular aile tarafından onaylanması geri bildirim verilmesi ve saygı gösterilmesi durumunda öğrenci kendisini değerli hissedecektir ve ayrıca kendini güvenli bir ortamda hissedecektir. Bu nedenle ailesiyle yakınlık kuracaktır ve ilişkilerinde aile bireylerine oldukça yakın davranacaktır.

Duygusal deneyimlerimiz arttıkça duygularımızı tanımamız ve onları ifade etmemizde kolaylaştırabilir. Duygusal deneyimlerimiz ise benlik sistemimizle bütünleşmiştir. Kendimiz hakkında tepki veren bir benlik olmadan biz duygularımıza sahip olsak da bu duyguları yaşayanın kendimiz olduğunun farkında olmazdık. Böylece duyguların ve benliğin farkında olmak ve duygularımızı doğru ifade edebilmenin önemi ortaya çıkmaktadır. Çocuk duygusal deneyimlerini ilk aile içerisinde edindiği için bireyin kendisini aile içerisinde ifade edebildiğinin farkında olması da çok önemlidir. Bu da çocuğun özerkliğinin artmasıyla sağlanabilir. Aile içerisinde yaşanan yakın aile bağlarının etkisi ve kültürel yaşayışlar çocuğun kendisini ifade etmesini etkiler. Yakın aile bağları aile içerisinde kişiler arası dayanışma sağlarken, diğer taratanda çocuk üzerindeki bağımlılık baskıları, çocukların uymalarını sağlayacak özerklik yönelimlerini engelleyebilir. Ev ortamında ana-babaya bağımlılık beklentileri, okul ortamında da öğretmene bağımlılık ve itaat beklentileriyle bütünleşir (Kağıtçıbaşı, 1993). Bu nedenle çalışmamıza katılanların aile içerisinde kendisini ifade edebildiğinin ortaya çıkması önemli bir sonuçtur.

Larsen ve Diener (1986) çalışma sonucunda duygu yoğunluğu yüksek olan bireylerin yaşamlarının ve sosyal ilişkilerinin daha karmaşık olduğunu, daha çok duygu uyandıran günlük etkinlikler ile meşgul olmaya eğilim gösterdiklerini belirlemişlerdir. Ceyhan (1999) Kendini girişken, atılgan algılayan üniversite öğrencilerinin “yeterlilik” ve “mutluluk” duygu kategorilerine yükledikleri duygu yoğunluklarının, kendini çekingen algılayan üniversite öğrencilerinden daha fazla olduğunu ortaya koyan araştırmalar yapmıştır.

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin duyguları ifade yakınlık alt ölçek puanlarının psikolojik ihtiyaçlardan başarı, ilişki, özerklik, başatlık alt boyut puanları arasında pozitif yönlü ilişkili, üniversite öğrencilerinin duyguları ifade olumlu alt ölçek puanları ile psikolojik ihtiyaçlardan, ilişki, özerklik, başatlık ile de pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca üniversite öğrencilerinin duyguları ifade olumsuz duygu alt ölçek puanlarının psikolojik ihtiyaçlardan başarı, ilişki, özerklik, başatlık ile de pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin duyguları ifade yakınlık alt boyutu ile aleksitimi ölçeğinin duyguları tanıma zorluğu ile duyguları ifade zorluğu ile dışa dönük düşünce ile negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca olumsuz duygu alt ölçek puanları ile aleksitimi duyguları ifade zorluğu arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki gözlenmiştir.

Yakınlık duygusu ile başarı ihtiyacı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yakınlık arttıkça duyguları tanıma zorluğu azalmaktadır. Başarı ihtiyacı olan öğrenciler başarı ihtiyacını karşılamak için, gerek destek olmak gerekse de yardım alabilmek için diğer insanlarla yakın ilişkilere girebilirler (Kesici, 2008a). Çünkü öğrenci başarılı olabilmek için yüksek gereksinim hissedebilir. Hissettiği bu gereksinimi karşılamak için sosyal destek arayabilir (Yıldırım, 2006; Kapıkıran ve Özgüngör, 2009). Öğrencilerin akademik başarısına ailelerinden aldıkları sosyal destek pozitif yönde etki etmektedir. Arkadaşlarından aldıkları sosyal destek ise akademik başarının önemli bir yordayıcısı olarak bulunmamıştır (Kesici, 2008c; Yıldırım ve Ergene, 2003; Lopez ve diğ., 2002).

Öğrenciler başarılı olmak ister, çok yoğun çabaca gayret gösterirler. McClelland'ın başarı ihtiyacı teorisine göre, bazı bireyler sadece başarı için çalışırlar. Çünkü onlar başarıdan zevk alırlar, en iyisini yapmak için

yüksek motivasyon içerisine girerler ve onun daha da iyisini yapmaya çalışırlar. Bu çabaları karşısında ulaşılan başarı onların mutlu olmasına ve çaba gösterdikçe başarılarının artacağına dair olumlu duygular beslemesine neden olur (Zunker, 2002). Eğer bu çaba ve gayretlere karşın başarılı olamazlarsa niye başarılı olmadıklarına dair çaresizlik hissetmeye başlarlar. Bu durum olarda başarılı olma konusunda olumsuz duygulara yol açacaktır (Schunf, 2010). Bu çaresizlik hisside olumsuzluk duygusu oluşturabilir.

İnsanlar ilişki ihtiyacını gidermek için etkileşime geçerler. Etkileşimde de kendilerine yakın hissettikleri bireylerle ilişki kurarlar (Heckert, 2000). Birey çevresiyle ilişki kurmak ister. Kurduğu bu ilişkilerin arzularına uygu olmasını ister, ayrıca bu ilişkilerden doyum sağlamak ve güvende olmak ister. İlaveten kurduğu bu ilişkilerinde süreklilik ister. Deci ve Ryan 'ın Öz-belirleme kuramına göre kişilerin doyurma arzusu içinde olduğu bireyin doğasında olan doyurulması gereken temel psikolojik ihtiyaçlardan birisi ilişki ihtiyacıdır (Ryan, ve Deci, 2008). Kişiler kurdukları ilişkilerinin sürekli olabilmesi için karşı taraftan olumlu duyguların yansıtılmasını ister. Bu nedenle de olumlu duygular ilişki ihtiyacını karşılayabilir. Aksi durumda ilişki ihtiyacını olumsuz duygu gösteren insanlarla karşılayan bireylerde sürekli kendini değersiz hissedebilir bu da ilişkilerde bozucu rol oynayabilir (Kesici, 2002; Hamarta, 2009). Duyguların ifade edilmesinde kişiler arası ilişkilerde iletişim yönelimi yüksek olan bireylerin iletişim yönelimi düşük olan bireylerden daha fazla isteklidirler (Clark ve Finkel, 2005).

Birey doyurduğu ilişki ihtiyacı ile beraber bağımsız olmak ve en önemlisi de ilişkinin başlamasını ve kontrolünün kendi elinde olmasını arzular. Bu sayede özerklik ihtiyacını ortaya çıkarır. Özerklik ihtiyacında ise birey kendi duygularına göre davranmak ister ve kendisi bir çalışmaya başlamak ve sürdürmek ister (Krapp, 2005; Lundberg, 2007). Özerk insan kendi başına hareket eden, kendi kararlarını kendisi alan, yapacağı işlerin sorumluluğunu üstlenen bir birey olduğu için yakın ilişkiye girebileceği bir bireyle kendi tercihlerini kendisi yapabilir. Eğer özerk olmasına ket vurmuyorsa ilişkiye devam eder eğer karşı taraftan olumsuz bir duygu hissederse bu olumsuzluk özerkliğine ket vurana kadar devam eder. Eğer özerkliğini tamamen engelliyorsa ilişki tamamen kesilir. Bir birey sürekli

bir grup içerisinde ön plana çıkmak ve grubu sürekli kontrol altında tutmak isteyebilir. Diğer bireylerin davranışlarını yönlendirmek istiyorsa bu durumlar grup içerisinde olumsuz duyguların ön plana çıkmasına neden olabilir. Grup aynı zamanda başat olan bireyin bu tip davranışlarını yakınlık olarak da algılayabilir ve bunun sonunda olumlu duygu olarak da sergileyebilir (Kesici, 2008c).

Heckert ve diğerleri (2000) psikolojik ihtiyaçlar olarak bilinen başarı, ilişki, özerklik ve başatlık ihtiyaçlarını sosyal ihtiyaçlar olarak değerlendirmişlerdir. Başarı ihtiyacını, bireyin önceki performansını daha ileri taşımak için üstün olma ve teşebbüsde bulunma arzusu olarak tanımlamışlardır. İlişki ihtiyacını, sosyal olarak etkileşimde bulunma arzusu ve diğerleri tarafından kabul edilme olarak belirtmişlerdir. Özerklik ihtiyacını da, diğerlerinden ziyade kendisi için bir şeyler yapmayı arzu etme olarak ifade etmişlerdir. Başatlık ihtiyacını ise bazen güçlü olma ve diğerleri üzerinde etkin olma arzusu olarak tanımlamışlardır.

Burger (2006) duygu tanıma arttıkça yakınlık duygusu azaldığını çünkü etkileşime geçilecek olan bireyin duygularını(sevgi, cana yakınlık, samimiyet, içtenlik spontanlık gibi) fark ettiğimiz zaman yakınlığın artmasının gözlenebileceğini ifade etmektedir. Eğer bu duyguları tanıyamazsak diğer bireylerle yakınlık ilişkisi içerisine girmeyebiliriz. Bireylerin birbirlerine yakın olabilmesi için yaşadıkları duygunun şiddetini yoğunluğunu bilemeleri gerekmektedir. Her farkında olduğumuz duygu bizi diğer insanlara karşı daha cana yakın olmamız için harekete geçirebilir (Burger, 2006). Duygusal farkındalığı düşük olan kişilerle karşılaştırıldığında, farkındalığı yüksek olanların daha sık pozitif duygu yaşadıkları, kendine saygılarının daha yüksek olduğu, daha dışa dönük oldukları, sosyal olarak daha az kaygılı oldukları ve daha çok yaşam doyumunu belirttikleri görülmektedir (Swinkels ve Giuliano, 1995).

Bireyler iletişimi başlatırken ve sürdürürken karşısındaki bireylerin duygu ve tavırlarını bilmek isterler. Özellikle duygu ve tavırlarını dışa vuran insanları kendine yakın hissederler. Duygularını ifade etmeyip belirsiz ve net olamayan bireylere karşıda mesafeli olmak isterler. Yakın ilişki ve samimiyet geliştiremezler. Çünkü duygular paylaştıkça insanların birbirine yakınlığı daha hızlanabilir.

Literatürde dışa dönüklük ile ilgili kuramsal çalışmalarda bireyler dışa dönük oldukça yakınlık ilişkilerinin arttığı söylene bile bizim araştırmamızda dışa dönüklük arttıkça yakınlığın azaldığı görülmüştür. Bunun nedeninin de dışa dönükler oldukça sosyal kişilerdir, aynı zamanda enerjik, iyimser, sıcakkanlı ve girişkendirler. İçe dönükler genellikle bu özellikleri göstermezler ama asosyal ve enerjisi olmayan kişiler olduklarını söylemek de yanlış olur(Burger,2006). Dolayısıyla da bireyler iletişim kurarken iletişim kuracak kişilerin dışa dönük veya içe dönük olduklarıyla değil enerjik, hareketli paylaşımcı içten ve spontan olduklarına dikkat ettikleri söylenebilir.

Olumlu duygu ve dışa dönüklük sosyal çevreyle iç içe olma isteğini içermektedir. Olumsuz duygu ise kişinin kendini yansıtmada konusunda isteksizliği ile ilişkilidir (Watson ve Clark, 1984). Olumlu duygunun yüksek olduğu kişilerin hem diğer insanlara oranla sosyal iletişimlerden daha fazla zevk aldıkları hem de sosyal yaşama daha uzun zaman ayırdıkları belirlenmiştir (Berry and Hansen, 1996). Olumlu duyguların bir yandan öğrenmeyi ve akıl yürütmeyi kolaylaştırarak gelişimi arttırdığı, diğer yandan yakın ilişkileri biçimlendirme ve koruma becerisini geliştirdiği görülmektedir. Bunun aksine Olumsuz duyguların bilişsel performansı bozduğu, algılamayı değiştirdiği ve bireyin kişiler arası ilişkilerinin kalitesini olumsuz etkilediği görülmektedir (Collins ve Gunnar, 1990). Anksiyete, depresyon ve öfke gibi olumsuz duygu durumları, azalan dikkatle, iyimserlik ve mutluluk gibi olumlu duygu durumları ise artan dikkatle ilişkili bulunmuştur. Olumlu duygu yaratıcılık, yeni düşüncelere açık olma ve esnek düşünce örüntüleriyle, kişinin kendini daha üretken hissetmesiyle ve gelecekteki olayları daha iyimser değerlendirmesiyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Forgas, 2002). Fredricson ve Joiner (2002) yaptıkları çalışmada olumlu duygu yaşayanın kişinin şimdiki zamanda iyi hissetmesinin dışında, gelecekte de iyi hissetme olasılığını arttırdığını, ayrıca kişinin sonraki olaylarda olumlu anlam bulma olasılığını yükselttiğini belirlemiştir.

Yüksek olumlu duygu yaşayan kişiler kendileri ile ilgili daha olumlu hissetme eğilimindeyken, yüksek olumsuz duygu yaşayan insanlar da kendileri ile ilgili olumsuz hissetme eğilimindedir (Brown ve Marshall, 2001). Duyguları ifade etme eğiliminde değişiklik olmamasının, duyguları ifade etme eğiliminin kişilik özellikleriyle, özellikle de dışa dönüklükle

ilişkili olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Dışa dönüklüğün temel unsurlarından birisi kişinin duygularını ifade etme eğiliminde olmasıdır. Başka bir ifadeyle korkusunu, öfkesini sevgisini ya da nefretini açıkça dışarıya yansıtmasıdır (Köknel, 1997; Diener, Larsen, Leving ve Emmons, 1985).

Ulaşılan genel sonuçlar ışığında aşağıdaki öneriler geliştirilebilir.

1. Bireylerin duygularını aile içerisinde ifade edebilmelerinin yeterince araştırılmadığı görülmüştür. Özellikle bireyin gelişme sürecinde kendilerini ifade edebilmelerinin çok önemli olduğu düşüncesinden hareketle yapılacak çalışmalarda bu konun daha fazla incelenmesinin yeni öneriler geliştirilmesinde faydalı olacağı düşünülmektedir.
2. Yaptığımız bu araştırmanın temel sınırlılığı, örnekleminin sadece üniversite öğrencilerinden oluşmasıdır. İnsan ilişkilerinin açıklanmasında daha somut sonuçlara ulaşabilmek için, üniversite öğrencilerinin dışında seçilecek yeni örneklem gruplarında yeni çalışmaların yapılması gereklidir. Özellikle evli bireylerin duygularını ifade edebilmeleri, aleksitimik durumları ve psikolojik ihtiyaçlarının araştırılması alana önemli katkılar sağlayabilir.
3. Duygularını ifade etmede sıkıntılar yaşayan bireylerin duygularını fark etmeleri ve ifade edebilmelerini kolaylaştıracak programlar hazırlanmalıdır.
4. Bireylerin duygularını ifade etmelerine etki eden ve psikolojik ihtiyaçlarını fark etmelerini zorlaştıran durumlar tespit edilerek danuşmalar sırasında uygulamaya katkı sağlayacak programlar geliştirilebilir.
5. Duyguları ifade edebilme de bireysel farklılıklar önemlidir. Cinsiyet, sınıf, anne ve baba eğitim durumu, yaşamlarını geçirdikleri yerleşim yeri, aile içerisinde kendini ifade edebilmelerine ilave olarak bireysel farklılıkları ortaya koyan farklı değişkenlerle de çalışma yapılabilir.

Kaynaklar

- Alperten, İ. N. (1993). *ODTÜ Öğrencilerinin Uyum Düzeylerini Etkileyen Bireysel, Sosyal ve Ailesel Bazı Etmenler* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *Am Psychol*, 38: 1145-1160.
- Avşaroğlu, S. ve Üre, Ö. (2000). Üniversite öğrencilerinin kendini açma davranışlarının belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 25. Yıl Özel sayı.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi*. (Çev.:N.H.şahin) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Berry, D. S. and Hansen, J. S. (1996). Positive affect, negative affect and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 71(4), 796-809.
- Bozgeyikli, H. (2010). The relationship between high school students' psychological needs and human value perceptions. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 1798-1804.
- Brown, J.D. and Marshall, M.A. (2001). Self- Esteem and Emotion: Some Thoughts About Feelings. *Society for Personality and Social Psychology*, 27 (5), 575-584.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (Çev: İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Carlson, N.R. and Buskitt W. (1997). "Psychology" *The Science of Behaviour, USA, Allyn and Bacon* (Fifth Edition).
- Ceyhan, A. A. (1999). *Üniversite Öğrencilerinin Duygu İfade Eden Sözcük ve Deyimlere Yükledikleri Duygu Yoğunluklarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Ceyhan, Aydoğan Aykut. (1999). "Üniversite Öğrencilerinin Duygu İfade Eden Sözcük ve Deyimlere Yükledikleri Duygu Yoğunluklarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi." (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Clancy, S. M. and Dollinger, S. J. (1993). Photographic depictions of the self: Gender and age differences in social connectedness. *Sex Roles*, 29: 477-495.

- Clark, M. S. and Finkel, E. J. (2005). Willingness to express emotion: The impact of relationship type, communal orientation, and their interaction. *Personal Relationships*, 12, 169-180.
- Collins, A., and Gunner, M. (1990). Social and personality development. *Annual Review of Psychology*, 41, 387-416.
- Dereboy, İ. F. (1990). Aleksitimi Özbildirim Ölçeklerinin Psikometrik Özellikleri Üzerine Bir Çalışma, (Yayınlanmamış uzmanlık Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Diener, E., R. J. Larsen, S. Leving And R. A. Emmons (1985). "İntensity and Frequency: Dimensions Underlying Positive and Negative Affect." *Journal of Personality and Social Psychology*. 48, (5):1253-1265.
- Dökmen, Ü. (2000). Yarına Kim Kalacak? Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak Gelişmek Uzlaşmak. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Ü. (2000). Yarına Kim Kalacak? Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak Gelişmek Uzlaşmak. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Eisenberg, S. ve Delaney, D. J. (1993) Psikolojik Danışma Süreci (Çev. N.Ören ve M.Takkaç) İstanbul: M.E.Basımevi
- Ergin, E. (2000). "Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları duygusal zeka düzeyleri ile 16 kişilik özelliği arasında ilişki üzerine bir araştırma." Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Flannery, D. J. (1993). Affective expression and emotion in early adolescence: An introduction. *Journal of Early Adolescence*, 13(4), 356-360.
- Forgas, J. P. (2002). Towards Understanding The Role of Affect In Social Thinking and Behavior. *Psychological Inquiry*, 13,(1), 90-102.
- Fredrickson, B. L., and Joiner, T. (2002). Positive emotions upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175.
- Goleman, D. (1996). "Duygusal Zeka Neden IQ dan Daha Önemlidir?" İstanbul:Varlık Yayınları.
- Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotions-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration*Vol 12(2):154-189.

- Gross, J.J. and John, O.P. (1998). Mapping the domain of expressivity: multimethod evidence for a hierarchical model. *Journal of Personality and Social Psychology*, Jan;74(1):170-91.
- Gültekin, F. (2001). Lise Öğrencilerinin Kendini Açma Davranışlarının Kimlik Gelişim Düzeyleri Açısından İncelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Cilt 14, Sayı 1.
- Hamarta, E. (2009). Ergenlerin sosyal kaygılarının kişilerarası problem çözme ve mükemmeliyetçilik açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 8(3), 729-740, [Online]: <http://ilkogretim-online.org.tr>
- Heckert, T.M., Cuneio, G., Hannah, A.P., Adams, P.J., Droste, H.E., Mueller, M.A. and at all. (2000). Creation of a new needs assessment questionnaire. *Journal of Social Behavior & Personality*,15(1), 121-136.
- Heckert, T.M., Cuneio, G., Hannah, A.P., Adams, P.J., Droste, H.E., Mueller, M.A. ve diğerleri. (2000). Creation of a new needs assessment questionnaire. *Journal of Social Behavior & Personality*,15(1), 121-136.
- Heckert, T.M., Cuneio, G., Hannah, A.P., Adams, P.J., Droste, H.E., Mueller, M.A. ve diğerleri.. (2000). Creation of a new needs assessment questionnaire. *Journal of Social Behavior & Personality*,15(1), 121-136.
- Işık A. Z. (2007). Duygu-Biliş Etkileşim Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Duygu Bilişin, Üniversite Öğrencilerinde, Cinsiyet, Yaş ve Bölüm Açısından İncelenmesi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi).M.Ü.Eğitim Bilimleri Enstitüsü.İstanbul.
- İnceoğlu, D., Erkman, F. Ve Aytar, G. (1985). Yurtdışından Kesin Dönüş Yapan Ana-Babaların Aile Yaşamı ve Çocuk Yetiştirme Tutumu Açısından Türkiye'deki Ana-Babalarla karşılaştırılması, XXI Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Çalışması, 117-119.
- Josephs, R. A., Markus, H. R. and Tafarodi, R. W. (1992). Gender and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63: 391-402.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1993). *İnsan, Aile, Kültür*, Remzi Kitabevi Yayını. İstanbul.

- Kapıkıran, Ş. ve Özgüngör, S. (2009). Ergenlerin Sosyal Destek Düzeylerinin Akademik Başarı ve Güdülenme Düzeyi ile İlişkileri Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi 009;16(1):21-30.
- Kesici, Ş. (2002). Üniversite öğrencilerinin karar verme stratejilerinin psikolojik ihtiyaç örüntüleri ve özlük niteliklerine göre karşılaştırılmalı olarak incelenmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Konya-2002.
- Kesici, Ş. (2007a). Şube rehber öğretmenlerinin görüşlerine göre 6. 7. ve 8.sınıf öğrencilerinin rehberlik ve danışma ihtiyaçları, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 17, 365-383.
- Kesici, S. (2007b). Middle School Students' Guidance and Counseling Needs. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 7(3), 1325.
- Kesici, Ş. (2008a). Yeni Psikolojik İhtiyaç Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması: Doğrulamalı Faktör Analizi Sonuçları. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,20:493-500.
- Kesici, Ş., (2008b). Sixth-, Seventh, and Eighth-Grade Students' Guidance and Counseling Needs according to Parents' Views. Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research, 32, 101-116.
- Kesici, S. (2008c). A Sample For Guidance Application of Distance Education Technologies: A Case Study on Graduate Students' Opinions About Web-Assisted Career Guidance Systems. Turkish Online Journal of Distance Education, 9(1):139-156.
- Kılıççı, Y.(1984). Üniversite Öğrencilerinin Kendini Kabullerini Etkileyen Bazı Değişkenler. (Yayımlanmamış Doçentlik Tezi), Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- Kızıltan,G. (1984). Üniversite Öğrencilerinin Kişisel ve Sosyal Uyum Düzeylerini Etkileyen Etmenler. Yayımlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- King, L. A. (1993). Emotional expression ambivalence over expression, and marital satisfaction. Journal of Social and Personal Relationships, 10, 601-607.
- Kozaklı, H. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık Ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

- Köknel, Ö. (1997). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. Altın Kitaplar Yayınevi .İstanbul
- Krapp, A. (2005). Basic needs and the development of interest and intrinsic motivational orientations. *Learning and Instruction*, 15(5), 381-395.
- Kring, A. M., and Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: Expression, experience, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 686-703.
- Kurç, G. (1989). Bazı kişisel sosyal ekonomik ve kültürel değişkenlerin lise öğrencilerinin uyum alanları ve uyum yöntemlerine etkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi , H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kuzgun, Y. (1992). Rehberlik ve Psikolojik Danışma. Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Kuzucu, Y. (2006). Duyguları Fark Etmeye Ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psikoeğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik Ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi. (Yayınlanmamış Doktora tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi
- Kuzucu, Y.(2011).Duyguları İfade Etme Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları, *Kastamonu Eğitim Dergisi*,19(3),779-792.
- Larsen, R.J. and E. Diener (1987). Affect intensity as a Individual Difference Characteristic: A Review. *Journal of Research in Personality*, 21,(1),39.
- Larsen, R.J. and E. Diener. (1986). " Affect Intensity as a Individual Difference Characteristic: A Review." *Journal of Research in Personality*.
- Lerner, H. G. (1996). Öfke Dansı Yakın İlişki Modellerini Değiştirmek İsteyen Kadınlar İçin Rehber (Çev: Gül S.). İstanbul, Varlık Yayınları.
- Lesser, I.M. (1981). A Review of the Alexithymia Concept, *Psychosomatic Medicine*, 43, (6), 531-543
- Litwack, L. (2007). Basic needs-a retrospective. *International Journal of Reality Therapy*, 26(2), 28-30.

- Lopez, E. L., Ehly, S., and Vazquez, E. G. (2002). Acculturation, social support and academic achievement of Mexican and Mexican American high school students: An exploratory study. *Psychology in the Schools*, 39 (3), 245-257.
- Lundberg, N.R. (2007). Research update: Creating motivational climates. *Parks& Recreation*, 42(1), 22-26.
- Matsumoto, D. (1991). Cultural influences on facial expressions of emotion. *Southern Communication Journal*, 56, 128-137.
- Mulcahy, G.A. (1973). Sex differences in patterns of self-disclosure among adolescents: A developmental perspective. *Journal of Youth and Adolescence*. Springer Netherlands . 2(4),343-356.
- Plant, E. A., Hyde, J. S., Keltner, D., and Devine, P. G. (2000). The gender stereotyping of emotions. *Psychology of Women Quarterly*, 24, 81-92.
- Robinson, M. D., Solberg, E. C., Vargas, R. T., & Tamir, M. (2003). Trait as default, subjective well-being, and the distinction between neutral and positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 517-527.
- Rottenberg, J. and Vaughan, C. (2008). Emotion expression in depression: Emerging evidence for emotion context-insensitivity. in A. J. J. M. Vingerhoets, I. Nyklcek, J. Denollet (Eds.), *Emotion Regulation: Conceptual and Clinical Issues*. (pp. 125-139). Springer.
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2008). A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Canadian Psychology*, 49, 186-193.
- Sallıoğlu, G. (2002). Aleksitimik olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin duygu ifade eden sözcük ve deyimlere yükledikleri duygu yoğunlukları.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi),Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Sayar K, Güleç H, Ak I.(2001). Yirmi soruluk Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin güvenilirliği ve geçerliği (The reliability and validity of the Twenty-item Toronto Alexithymia Scale). *Otuzyedinci Ulusal Psikiyatri Kongresi Bilimsel Çalışmalar Özet Kitabı (37th National Congress of Psychiatry, Scientific Studies Abstract Book)*, İstanbul,130.

- Schunf, D. H. (2010). Öğrenme Teorileri- Eğitimsel Bir Bakış.(Çeviri ed. Muzaffer Şahin). Nobel Yayınevi.
- Selçuk, Z. (1989). Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma Davranışları, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sharkin, B. S. (1993). Anger and Gender: theory, research and implications. *Journal of Counseling and Development*, 71(4): 386-389.
- Shaver, P., J. Schwartz, D. Kirson and O'Connor. "Emotion Knowledge: Further Exploration of Prototype Approach." *Journal of Personality and Social Psychology*, 52,6,1987:1061-1086.
- Snell, E., Miller, R. S., Belk, S. S., Falconi, G. and Sances, E. H. (1989). Men's and women's emotional disclosures: The Impact of Disclosure Recipient, Culture, and The Masculine Role. *Sex Roles*. Springer Netherlands. 21(7-8).467-486.
- Soylu, A. (2007). Fırat Üniversitesi Öğrencilerinin Sosyal Ve Duygusal Öğrenme Becerileri. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Elazığ.
- Swinkels, A. and Giuliano T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labelling one's states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934-949.
- Taskın, O.E., Tıkız, C., Gürlek Yüksel, E., Fırat, A, Tüzün, Ç., Aydemir, R, Ö. (2007). Fibromiyalji Tanısı Konan Hastalarda Depresif Bozuklukların Görülme Sıklığı ve Aleksitimi ile İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 8:248-255
- Taylor, G. J. (1984). Alexithymia Concept, Measurement and Implications For Treatment", *American Journal of Psychiatry*, 141(6), 725-732.
- Taylor, J. G. and Bagby, R. M. (1988). Creation Validity of the Toronto Alexithymia Scale. *Psychosomatic Medicine*, 50: 500-509.
- Timmers, M., Fisher, A. H., and Manstead, A. S. R. (1998). Gender differences and motives for regulating emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 974-985
- Türk, M. (1992). Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimik Özellikler ile Ruh sağlığı Arasındaki İlişki. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi. İzmir.

- Umberson, D., Chen, M. D., House, J. S., Hopkins, K., and Slaten, E. (1996). The effect of social relationships on psychological well-being: Are men and women really so different? *American Sociological Review*, 61(5), 837-857.
- Watson, D., and Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96, 463-490.
- Yavuzer, N. (2000). İletişim ve etkili yaşam kültürü, çocuklarımız için eğitim sohbetleri. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Yemez, B. (1991). Psikosomatik Somatoform ve Diğer Psikiyatrik Bozukluklarda Aleksitimi Üzerine Kontrollü Bir Çalışma. (Uzmanlık Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi. İzmir.
- Yıldırım, İ., Ergene T. (2003). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Yordayıcısı Olarak Sınav Kaygısı, Boyun Eğici Davranışlar ve Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25, 224-234.
- Yıldırım, İ. (2006). Akademik Başarının Yorda Yıcısı Olarak Gündelik Sıkıntılar Ve Sosyal Destek. *Hacettepe Eğitim fak. Dergisi*, 30, 258-267.
- Zunker, V. G. (2002). *Career counseling: Applied concepts of life planning (6th ed.)*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Kaynakça Bilgisi / Citation Information

Yalçın S. B. % Hamarta, E. (2013) Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi, *OPUS-Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*, 3(4), s.36-82